Life & Care

लाइफ & केयर

August 2021

RNI NO.-DELBIL/2015/68903

A National Hindi & English Monthly Magazine

Khyati Sharma

Model

VISIT…

Jiya Cosmetic HUB

7 September 2021

Venue :- Lagan Palace Hisar

Mr. Anil Arora

Has Been Nominated For

SYPI BEAUTY FAIR AWARD 2021

IN HISAR

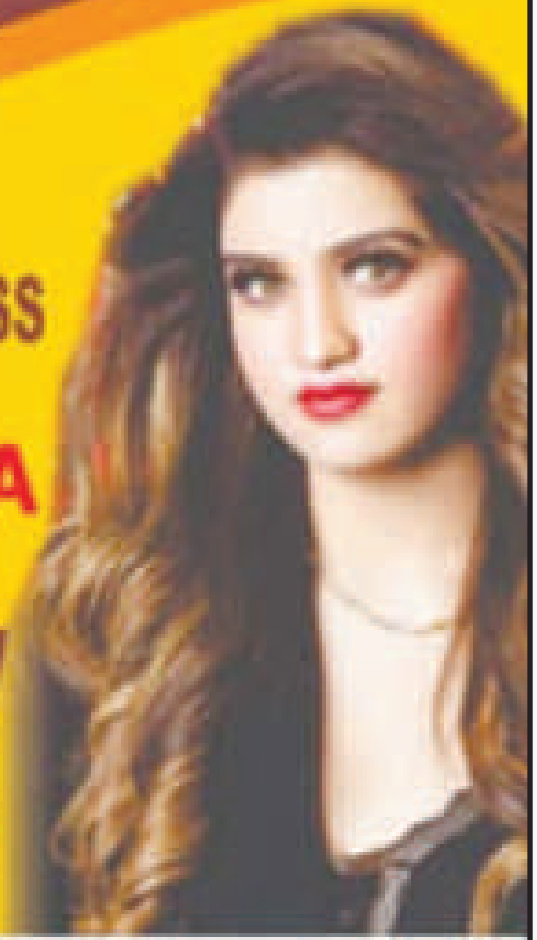
SHEFALI BAGGA (Actress)

ONE DAY MASTER MAKEUP CLASS

Educator

MEGHA MALHOTRA

(Celebrity Makeup Artist)



Signature Bridal Look

Signature Mehandi Look

- High Tea & Lunch
- Certification Included

Free GOODIE BAG

Organise By: Sanjay Mehta 9034348678

घर / ऑफिस / स्कूल / अस्पताल / दुकान / शोरूम / प्रतिष्ठान इत्यादि कहीं से भी वहीं बैठकर केवल एक फोन पर भारतवर्ष के किसी भी अखबार(NEWSPAPERS) और पत्रिकाओं(MAGAZINES) में अपना विज्ञापन(ADVERTISEMENT) प्रकाशित कराने हेतु शीघ्र संपर्क करें :

Chetan Advertising

99904-28325

WANTED :- Urgently required for *PART/FULL* Time, Easy to make money per day doing smart confident mind educated decent dynamic *MALE/FEMALE* candidates *(NO age bar)* competent to sell space for all over india leading newspapers & magazines.

Please send your resume at :

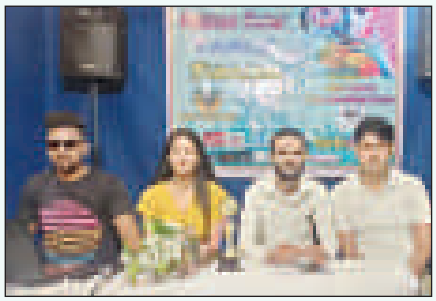
Email : anilarora148@gmail.com Contact No. 99992-28352

CONTENTS

लाइफ एण्ड केयर

Email : life&caremagazine@gmail.com

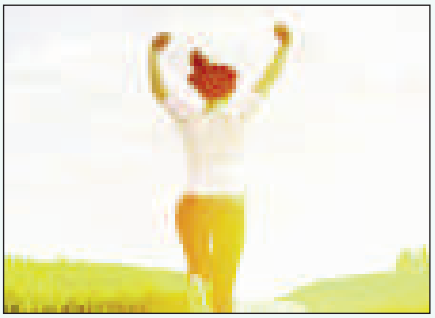
इस अंक में विशेष



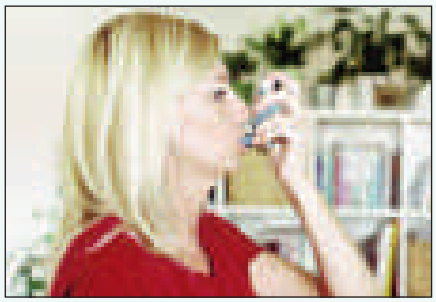
ईस्ट ऑफ कैलाश में डांस मॉडलिंग और सिंगिंग ... 10

सी टी आई वुमेन काउंसिल द्वारा तीज उत्सव... 12

ठंडा रहने के लिए पियें कुछ कूल-कूल 35



डॉक्टर से बचने के उपाय 36



एलर्जी जनित बीमारी है अस्थमा व दमा 37

गर्मियों में भी लगाएं माश्चराइजर 38

सेक्स रोगी मिलें

डा.राज पलवल

9219615438

KHYATI SHARMA

06

लाइफ एण्ड केयर

अगस्त 2021 (मासिक)
वर्ष 06 अंक 09 पृष्ठ 40 मूल्य 20/- रु.
RNI. NO. DELBIL/2015/68083

संपादक
डॉ.रमेश कुमार पासी

प्रबंध निदेशक
तरूण कुमार निमेष

उपसंपादक
अनिल अरोड़ा

ब्यूरो चीफ
दिल्ली - निधि जैन
झारखण्ड - मीतू पासी
उत्तराखण्ड - वीना जोशी
बुन्देलखण्ड - रावकरण सिंह यादव
पंजाब - संजीव जैन
महाराष्ट्र - श्रीराम बहोरिया
नागपुर - किशोर बहोरिया
इलाहाबाद - प्यारे लाल
अमृतसर - कर्मजीत सिंह बेदी

लीगल एडवाइज़र
प्रवीण कुमार शर्मा

विज्ञापन संपर्क
चेतन एडवरटाइजिंग
99904-28325

मार्केटिंग
शंकर कुमार

ग्राफिक डिज़ाइनिंग
अतुल कुमार (9810301172)

Editorial Office :-
31, Mahila Colony,
Gandhi Nagar,
Delhi-110031

Mobile : -
+91-9810073612
+91-9310073612
Telefax : 011-22073612

Email : -
lifeandcaremagazine@gmail.com
rameshkpassi@gmail.com

स्वामी इंटरनेशनल पीस मिशन, मुद्रक, प्रकाशक एवं सम्पादक डॉ.रमेश कुमार पासी द्वारा कारे प्रिंटिंग प्रेस, 574ए विजय पार्क, गली नं.-2, मौजपुर, दिल्ली-110053 से मुद्रित तथा 31, महिला कालोनी, गांधी नगर दिल्ली-110031 से प्रकाशित किया।

RNI. NO. DELBIL/2015/68083

प्रकाशित हेतु लेखों में उपयोगी वस्तुयें, औषधियों एवं अन्य चिकित्सा पद्धतियों के बारे में तथ्यपूर्ण जानकारी देने में सावधानी बरती गयी है। फिर भी पाठकों को सलाह दी जाती है कि रोगी किसी योग्य चिकित्सक से परामर्श के बाद ही इन औषधियों को प्रयोग में लायें। सम्पादक व प्रकाशक किसी भी इलाज पद्धति, लेख प्रिंटिंग के लिए जवाबदेह नहीं है। इस पत्रिका में छपे विज्ञापनों का अनुमोदन सम्पादक विभाग नहीं करता है इसमें प्रकाशित लेखों पर सम्पादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी तरह के विवाद की दशा में न्याय क्षेत्र सिर्फ दिल्ली होगा।

संपादक की कलम से...

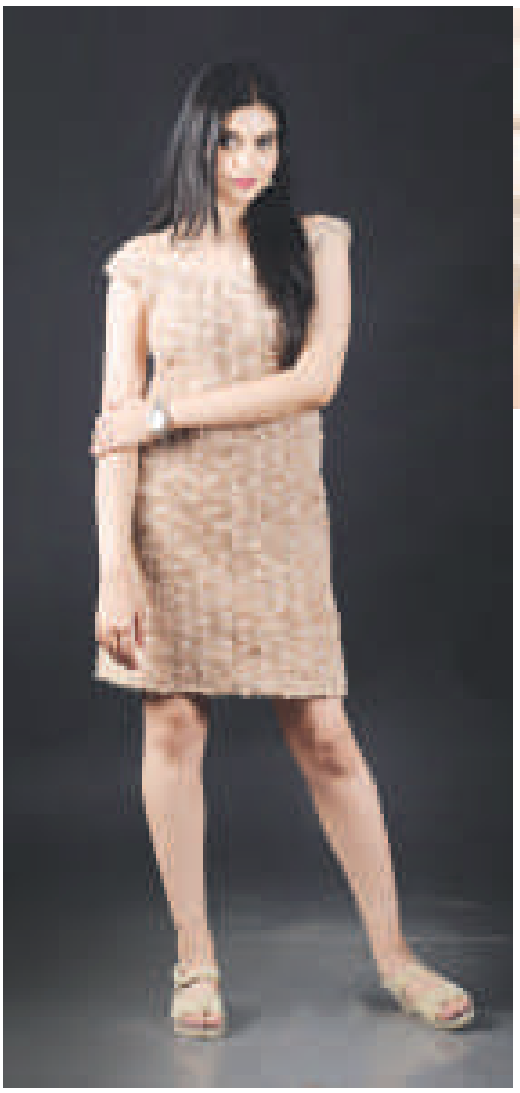
स्वास्थ्य और सोशल मीडिया

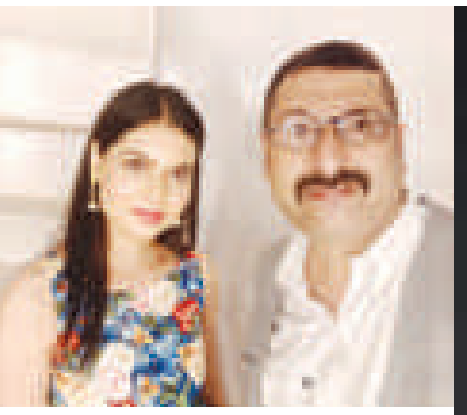
सोशल मीडिया का हर उम्र के लोगों में दीवानापन देखा जा सकता है। मुझे तो ऐसा लगने लगा है कि एक मजनू है तो दूसरी लैला है। गजब की दुनिया, गजब के लोग। दिन देखें न रात, बस लगे पड़ें हैं। खेल भी निराला, खेलनेवाला भी आला। बच्चा हो, जवान हो, बूढ़ा हो, सब कोई उसकी आरती उतार रहा है बल्कि थोड़ी देर की नहीं, जब-जब समय मिले, तब-तब। व्हाट्सएप, फेसबुक, यूट्यूब, इंस्टाग्राम, गूगल और न जाने क्या-क्या? नए नए समूह , नए नए पटल। कुछ सौदेश्य हैं तो, कुछ स्वयं का महिमामंडन करवाने के लिए। अच्छाई और बुराइयों का आज अस्थायी ठिकाना। इसके अधिक चलन से कितने अपने ही पराए हो गए ,तो कितने पराए भी अपने हो गए। गजब दुनिया, गजब खेल। ऐसा नहीं कि मैं दूध का धुला हुआ हूँ लेकिन फर्क इतना है कि मैं इसकी अच्छाइयां ग्रहण करता रहता हूं और करना भी चाहिए क्योंकि हम इक्कीसवीं सदी की ओर बढ़ रहे हैं। विज्ञान का युग है।मुझे जल्दी सोने और जल्दी जगने की आदत है, अब से नहीं बल्कि एक जमाना गुजर गया। योग, व्यायाम, सैर, उचित आहार-विहार, सुबह का गुनगुना कई गिलास जल आदि नित्य की क्रियाओं में शामिल हैं। मेरी कामवाली सेविका व बहुत से लोग सवाल दागते हैं। क्या आपने समय से पहले रिटायरमेंट ले लिया। तो कुछ से कह देता हूँ हाँ ताकि उनकी तिरछी नजर ऐसा वैसा न कर दे और कुछ को सही बता देता हूँ ताकि उन्हें प्रेरणा मिले कि वे भी मेरी तरह छियासठ में भी पैंतालीस के दिखें। ईश्वर के पार्षदों से हमें वेद और शास्त्रा मिले जो कि ज्ञान का अपार भंडार हैं। उन्हीं से ज्ञान, विवेक और बुद्धि आदि हमें मिले। ये ही हमें राष्ट्र का अच्छा नागरिक बनाकर, स्वयं का और समाज का भला करने की प्रेरणा देते हैं। विद्यालयों की शिक्षा हमें डिग्रियां और नौकरियां तो दे सकती है लेकिन अच्छा इंसान बनने की प्रेरणा हमें वेद और प्रामाणिक शास्त्रों से ही मिलती है। काश ये सब मैं अपने जीते हुए देख पाता लेकिन मुझे मालूम है कि ऐसा कदापि नहीं होगा। प्रत्येक परिवार, गाँव -गली, मोहल्ला, शहर, देश और सम्पूर्ण जगत ही विवादों, ईर्ष्या, द्वेष और कपट का विश्राम गृह बन गया है। अपना-अपना कर्तव्य पालन करने की बजाय, सब अपने-अपने अधिकारों के लिए जंग छेड़े हुए हैं। विषय बहुत लम्बा है लेकिन मैं अब सोशल मीडिया की जीवंत बुराइयों की ओर लौट रहा हूँ। कई शुभचिंतकों ने मुझे व्हाट्सएप आदि पर अपने पटलों पर जोड़ लिया है। कितनों को ही अब तक मैंने छोड़ा है और कुछ नए पटल स्वयं जोड़ लेते हैं, अर्थात मैं उनकी गुडबुक में हूँ। एक पटल है सात्विक जीवन निरोगी काया, जिस पर स्वास्थ्य संबंधित जानकारी इधर से उधर फारवर्ड लोग करते रहते हैं और कुछ के पास स्वयं का ज्ञान है, साथ ही अच्छे जानकार हैं।अच्छा स्वास्थ्य एक दिन में नहीं मिल जाता। इसके लिए नित्य ही योग, व्यायाम, सैर आदि करनी पड़ती है। आज घर घर में लोगों को दांतों के रोग हैं और दाँतों से शरीर के। भाई किसने मना किया है कि रात्रि को सोने से पहले अपने दाँतों व जीभ की सफाई करके मत सोओ। अंत में मैं यही कहूंगा कि स्वास्थ्य अच्छा रखना है और जीवन को सुखमय बनाना है तो कथनी व करनी के अंतर को पाटिए। अपना भला करिए, साथ ही दूसरों का भी। सोशल मीडिया और अपने मोबाइल आदि का उतना ही प्रयोग करिए जितना कि जीवन जीने के लिए उचित और उपयोगी है। जीवन मूल्यवान है, साथ ही समय भी। रात्रि को चैन से सोइए, दूसरों को भी सोने दीजिए। भोर में जागिए, शीतल हवा का आनन्द लीजिए, पक्षियों की चहचहाहट सुनिए। ईश्वर की सत्ता का अनुभव कीजिए, उसने हमें बहुत कुछ दिया है, अर्थात अपार सम्पदा।

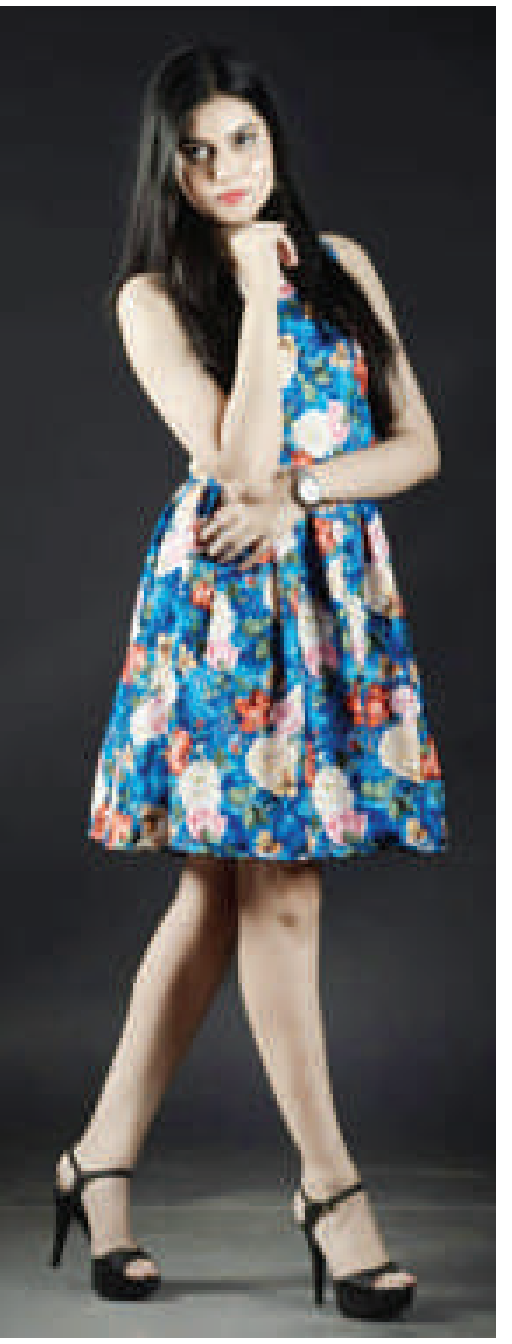
संपादक

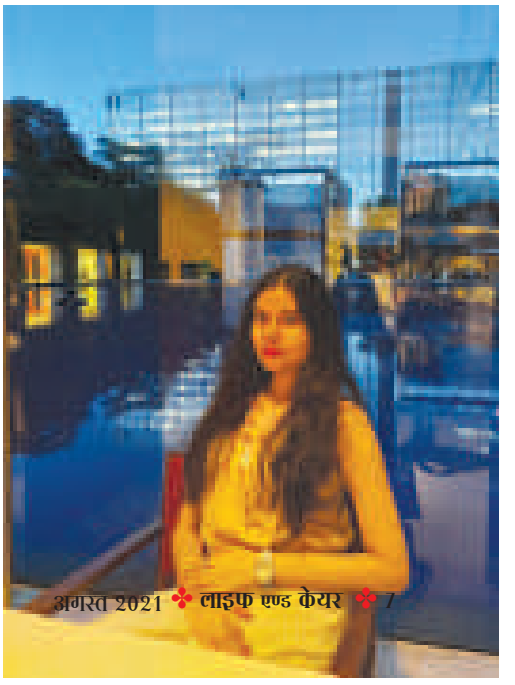
Khyati Sharma
Qualifaction : BBA
Height : 5.7
Email:
khyati3198@gmail.com

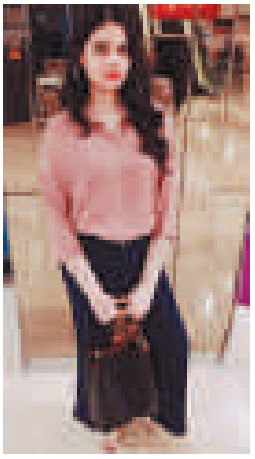
Anil Arora
Sub Editor

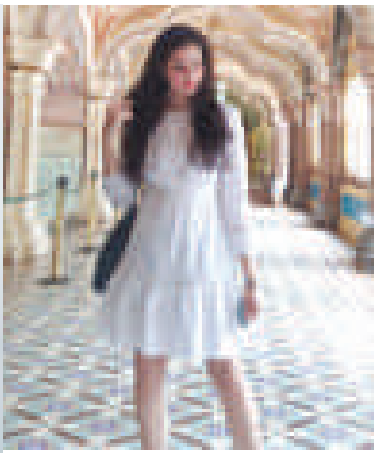












RS STAR PRODUCT

निःशुल्क सदस्यता अभियान

हम सेवक श्याम के

परिवार में जुड़ने के लिए सभी श्याम भक्त संपर्क करे

9910498614

मेरे श्याम-ये जिन्दगी का सफर, करे तेरे सम्मान में,
चाहे आधी सी ले जिन्दगी, पर गुजरे तेरे गुणगान में।।

संस्थापक विकास भारद्वाज

Wings

The Women Store

Ph: 8447125042
9250231183

Deals in: Kurtis, Leggings, Sarees, Plazos, Handbags, Bedsheets, Jewellery etc.

2/3 HDFC Bank Wali Gali, Prem Nagar, Najafgarh, New Delhi - 110043

ईस्ट ऑफ कैलाश में डांस मॉडलिंग और सिंगिंग के लिए ऑडिशन आयोजित किया गया

Anil Arora
Sub Editor

दिल्ली । यह ऑडिशन सनी जी एंटरटेनमेंट कंपनी द्वारा आयोजित किया गया कंपनी के संस्थापक और डायरेक्टर खुद प्लेबैक सिंगर सनी जी हैं। इस ऑडिशन में दिल्ली एनसीआर से आये डांसर्स, सिंगर्स, मॉडल्स,ने अपनी प्रतिभाओं की प्रस्तुति दी। सिंगर सनी जी द्वारा आयोजित इस प्रोग्राम मे जूरी मेंबर्स रहे- मिस अनिता जी (विनर ऑफ मिस यूनिवर्स किंग/क्वीन 2021) रही ! मॉडलिंग के लिए अपना जजमेंट दिया और (सनी बनी सिंह) मिस्टर पेजेंट मॉडलिंग विनर 2017 रहे जो मॉडलिंग जूरी रहे & डांस कोरियोग्राफर(माइकल)ने डांस के लिए अपनी जजमेंट दी।और कंपनी कोर्डिनेटर एंड लीगल सिंह)एडवाइजर और सपोर्टर,(मानवी) और (संजय सिंह) कैमरा मैन सभी ने बहुत मेहनत की इस प्रोग्राम को सफल बनाने के लिए।कार्यक्रम सफलतापूर्वक सम्पन्न हुआ और प्रतिभाशाली सिंगर्स को एडवोकेट प्रीती महाजन , और सिंगर सनी जी द्वारा सेलेक्ट किया गया।वहीं (मिस अनीता एक लाइव मेगा शो करने जा रही है-और सभी भाग्यशाली प्रतिभागियों को एक सुनहरा मंच प्रदान करने जा रही है।जिसमे कि कई फिल्मी सितारे भी शिरकत करेंगे और शो की शान बढ़ाएंगे सनी जी एंटरटेन्मेंट कंपनी और हमारे न्यूज चैनल और समाचार पत्र की ओर से सभी प्रतिभागियों को

एडवाइजर अधिवक्ता प्रीती महाजन डाइरेक्टर सिंगर सनी जी ने सिंगिंग के लिए अपने विचार दिए। वहीं मुख्य अतिथि महोदय अनिल अरोरा जी रहे।.और मुकेश कुमार सिंगर कंपोजर और म्यूजिक डायरेक्टर रहे ! साथ ही कम्पनी के अन्य सदस्यों ने अपनी जिम्मेदारी बखूबी निभाई जिनमें प्रमुख रहे इवेंट मैनेजर(सनी बनी सिंह) S.P manegment founder जिन्होंने पूरे प्रोग्राम की जिम्मेदारी संभाल रखी थी ! मीडिया मैनेजमेंट सर (विनय धींगरा) जी का रहा मैनेजर (दिशा बाजपेयी) ने पूरी व्यवस्था संभाली।वहीं मेकअप आर्टिस्ट मिस(माया)और (देविका जी) & u.k beauty school Noida सभी आर्टिस्ट का मेकअप का जिम्मा लिया था।अन्य सदस्य जैसे मॉडल्स,एडवाइजर (गौतम कपूर),मैनजर । कम्पनी के सीनियर लीगल एडवाइजर एडवोकेट (रमा कांत गुप्ता) सोशल मीडिया मैनेजर(जसमीत सिंह) & (सनी बनी सिंह) ने सुपर मॉडल्स का चयन किया और Maichel जी ने डांसर्स को जज किया। अब इस ऑडिशन राउंड में चुने गए प्रतिभागियों को एक सुनहरा अवसर मिलने वाला है।क्योंकि- सनी जी एंटरटेन्मेंट कम्पनी बहुत जल्द शुभकामनाएं साभार- फाउंडर और डायरेक्टर(सिंगर सनी जी)मीडिया मैनेजर सिर (विनय धींगरा) , S.P मैनेजमेंट(सनी बनी सिंह) कम्पनी लीगल एडवाइजर- एडवोकेट (रमा कांत गुप्ता) अन्य सदस्य सहित। सभी ने बहुत मेहनत की इस प्रोग्राम को सफल बनाने के लिए।कार्यक्रम सफलतापूर्वक सम्पन्न हुआ और प्रतिभाशाली सिंगर्स को एडवोकेट प्रीती महाजन , और सिंगर सनी जी,और गोलू (रैपर) द्वारा सेलेक्ट किया गया।वहीं मिस अनिता मेडेल(विनर ऑफ मिस यूनिवर्स किंग/क्वीन 2021)पेजेंट शो मॉडलिंग विजेता 2017 (सनी बनी सिंह) सुपर मॉडल्स का चयन किया।और माइकल जी ने डांसर्स को जज किया। अब इस ऑडिशन राउंड में चुने गए प्रतिभागियों को एक सुनहरा अवसर मिलने वाला है।क्योंकि- सनी जी एंटरटेन्मेंट कम्पनी 28 अगस्त लाजपत भवन में एक लाइव मेगा शो करने जा रही

है-और सभी भाग्यशाली प्रतिभागियों को एक सुनहरा मंच प्रदान करने जा रही है।जिसमे कि कई फिल्मी सितारे भी शिरकत करेंगे और शो की शान बढ़ाएंगे सनी जी एंटरटेन्मेंट कंपनी और हमारे न्यूज चैनल और समाचार पत्र की ओर से सभी प्रतिभागियों को शुभकामनाएं ! वहीं 14 अगस्त को सनी जी सिंगर

का जन्मदिन था जसकी सारी तैयारी स.के इवेंट्स की तरफ से प्रीती जी (चरणजीत कौर) ने की तथा जन्मदिन धूमधाम से मनाया !सनी जी की टीम से उनका आभार ! - फाउंडर और डायरेक्टर(सिंगर सनी जी)मीडिया मैनेजर सिर (विनय धींगरा) , S.P मैनेजमेंट(सनी बनी सिंह) कम्पनी लीगल एडवाइजर-एडवोकेट (रमा कांत गुप्ता) अन्य सदस्य सहित।

Anil Arora
Sub Editor

सी टी आई वुमेन काउंसिल द्वारा तीज उत्सव का शानदार आयोजन

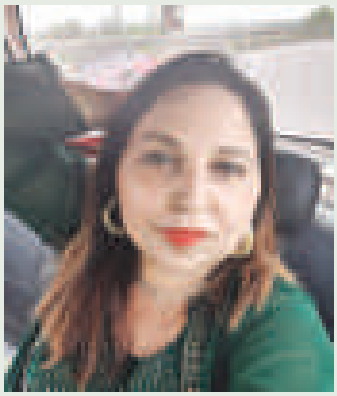
सी टी आई वुमेन काउंसिल गत कई वर्षों से हर साल बहुत से आयोजन कारोबारी महिलाओ के लिए आयोजित करता रहा है, उनमे तीज मेला भी शामिल है ! इस वर्ष भी तीज उत्सव सीटीआई वूमेन काउंसिल ने बडे ही उत्साह के साथ मनाया । सी टी आई वुमेन काउंसिल अधिक से अधिक महिला उद्यमियों को संस्था से जोड़ता और उन्हें प्लेटफार्म देता ह! स्टॉल्स धारकों एवम मेहमानों एवम सीटीआई की मेंबर्स की प्रतिक्रिया बहुत उत्साहवर्धक रही। इस उत्सव की खासियत यह भी रही की जहाँ महिलाओं को अपने विभिन्न तरह के सूट , सारी , ज्वैलरी , राखी लुंबा, चॉकलेट्स, बेकरी का सामान , परफ्यूम्स , टैरोकार्ड रेडिंग सेशन के लिए प्लेटफार्म दिया वही सी टी आई वुमेन काउंसिल ने इसे पारंपरिक तरीके से सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के साथ मनाया।

सी टी आई वुमेन काउंसिल की मुख्य संरक्षक मीनाक्षी दत्ता एवम शिखा ˙ शर्मा को आमंत्रित किया गया ! तीज प्रोग्राम का शुभारंभ डा.अंजलि चावला स्किन एंड हेयर एक्सपर्ट , ने किया , जिनके आने से उत्सव मे चार चाँद लग गये । वही प्रसिद्ध फैशन डिजाइनर शीतल श्रीवास्तव और नेहा टंडन ने संरक्षक के रूप में सी टी आई वुमेन काउंसिल को गौरवान्वित किया ! इसी के साथ राष्ट्रीय कोर टीम की अध्यक्ष मालविका साहनी और कॉन्वीनर जसविंदर कौर ने बताया कि उन्होंने चार जोन नोर्थ (निर्मल रंधावा) , ईस्ट (पूजा सिंह) , वेस्ट (सिल्की श्रीधर) , साउथ से (पूजा नरूला) सेंट्रल (टीना मेंहदीरत्ता) का चयन किया है ! जोन एवम राष्ट्रीय मीडिया टीम (zeba सिद्दीकी) को सम्मान पत्र सीटीआई के चेयरपर्सन ब्रिजेश गोयल ने अपनी कोर टीम के साथ उन्हे सम्मानित किया। क्रांति गुलेरिया ने मंच संचालन बखुबी निभाया । राजौरी गार्डन के प्रसिद्ध होटल ग्रैंड सूर्या में एक बार फिर से सी टी आई वुमेन काउंसिल ने इस भव्य तीज आयोजन से सभी का मन मोह लिया !

Anil Arora
Sub Editor

Dolly Musical Group A Musical Get-Together

Deepak Director, prem bhatia femus singer, Harish kumar Artist Singer, kabeer Singer, Rajeshwar singh Advocate Singer,Govind chaudhry, preeti, Chheya Sharma NGO, Posh James Singer Mumbai, Joginder Singh Tiger international Anchor, Chetan manhor Singer, khalil Ansari JKS Channel, Kamaal khan Singer, Deepmala Singer, T C Chauhan Orgnaizer Vishnu Dev Fame Singer Director, Sadhna Director singers, Anil Arora Co-Editor Director Chetan Advertising.



दिल्ली में "बॉलीवुड फिल्म वर्कशॉप" सम्पन्न

बॉलीवुड फिल्मकार जलज ने दिया कई फ्रेशर्स को मौका

Anil Arora
Sub Editor

फिल्म निमार्ता आदित्य वर्मा 'जलज' ने अपने बैनर ₹ जलज एंड प्रिया क्रिएशन्स ₹ के अंतर्गत अपनी फिल्म यूनिट के साथ,दिल्ली में ₹बॉलीवुड फिल्म वर्कशॉप₹ का आयोजन किया,जिसमें दूर -दूर से अनेक-मेल, फीमेल व बच्चे शामिल हुए,जिन्हें बॉलीवुड के बारे में गाइड लाइन दी गई और साथ में एक्टिंग, डायरेक्शन,राइटिंग, म्यूजिक,सिंगिंग आदि के बारे में विस्तार से बताया गया। फिल्म लाइन की बारीकियों पर जलज जी ने प्रकाश डाला। प्रैक्टिकली सारा कुछ करवाया गया,ये लगातार 3 दिन दिल्ली के ए.पी. वी.स्टूडियो में सम्पन्न हुई। जिन बच्चों व लड़के-लड़कियों ने बेहतर प्रदर्शन किया है,उन सभी को जलज जी अपनी निमार्णाधीन हिंदी फीचर फिल्म ₹ कुदरत एक प्रेमकथा₹ में सुनहरा मौका दिया है।अब शीघ्र ही जलज जी शूटिंग स्टार्ट कर रहे हैं। जलज जी ने बताया कि इस वर्कशॉप का यही उद्देश्य था कि न्यू-फ्रेशर्स को मार्गदर्शन देकर , बॉलीवुड में प्लेटफार्म दिया जाए। जिन लोगों बॉलीवुड प्लेटफॉर्म नहीं मिल पा रहा है,यहाँ से बॉलीवुड के लिए बेहतर प्लेटफार्म मिल सकेगा। जलज जी का कहना है,न्यू कमर-फ्रेशर्स को हमारे यहाँ से,निःसंदेह बेहतर बॉलीवुड प्लेटफॉर्म दिया जा रहा है।

जनवरी-2022 तक एक साथ ये 2 फिल्में 'कुदरत एक प्रेमकथा' और 'मैं भारत हूँ' आल इण्डिया बॉक्स ऑफिस पर,रिलीज करने की जलज जी की योजना है।

इन दोनों के रिलीज होने के बाद,जलज जी का महत्वाकांक्षी प्रोजेक्ट ₹ 2050-ए वॉर फॉर वॉटर₹ ये फिल्म-कुदरत, जीवन और पृथ्वी पर आधारित होगी,इसका शूट देश के बाहर भी किया जाएगा।

इस बॉलीवुड फिल्म वर्कशॉप में बॉलीवुड से सुनील पराशर,अंजनी श्रीवास्तव,अनिता सिसौदिया,आर.के. तेजॉब,अंजू टिक्कू, जी.एस.अरोरा,अभिषेक भारद्वाज,दीपाली जैन आदि मौजूद रहे। दिल्ली फिल्म यूनिट से प्रियंका वर्मा,हनी महाजन,डॉ. इमरान,मोनिका श्रीवास्तव,विजय गुलाटी, डॉ.अमीन ,सैफ अली, शफीक जी,आशा राजपूत,सोनी रावत आदि ने इस वर्कशॉप के कार्यों को बेहतर तरीके से अंजाम दिया। अनिल अरोड़ा उप संपादक, निदेशक , ब्रांड एंबेसडर एवं वाइस प्रेसिडेंट चेतन एडवरटाइजिंग ऑल इंडिया फिल्म्स एंड टेलीविजन आर्टिस्ट एसोसिएशन के साथ इसमें दिल्ली की मीडिया सहित कही हस्तियां, सिंगर्स,संगीतकार, डायरेक्टर आदि उपस्थित रहे।

Anil Arora
Sub Editor

A great musical show at Meera Bagh organised by Sehgal Production House & Rising Star Films House

Shegal production house and Rising Star films house organised musical tribute to legend singer Mohammad Rafi ji on 31st July 2021 at B-460 second floor Meera Bagh paschim Vihar New Delhi guest Vimal Manya, Ravi Chopra, Ajay Saxena, D.K Mehndiratta, Dr S.K Surana, Kamal Sehgal Orgnizer and singer Sandeep Mitra producer director, Rajesh Sharma actor and producer, Ramandeep Singh editor and writer participants, Pavitra Ji, Shri Ram kakkar, Chandrawal, Dr S.D. Chandel, Daljit Singh, Amarjeet Singh, Neeraj Singla, Manoj Sharma, Devendra Singh, Rahul Swami, Surendra Pushkar, Anup Upal, MK Agrawal, Anima Bhattacharya, Laxmi Bhandari and all are singing Anchoring Dr. M Imran, Anil Arora Co-Editor , Director Chetan Advertising , National Brand Ambassador Hum Sewak Shyam Ke, Brand Ambassador (Delhi) Pride Of Bharat 2021, President of STAND-UP INDIA (N.G.O) Vice President Of A+ Foundation Trust & All India Film's & T.V Artists Association (AIFTAA) and Ajay Saxena.

Poornima Shreshtha
(Sushama Shreshtha)

Anil Arora
Sub Editor

Poornima Shreshtha was born into the musical family of Mr.'BHOLA SHRESHTHA', who was himself an extremely gifted and accomplished music composer, and tabla player.

She began her musical journey as a child singer in the name of 'SUSHAMA SHRESHTHA', and gave her first public performance at the age of 7. Later,at the age of 9, she sang her first film song--- 'HAI NA BOLO BOLO PAPA KO MUMMY SE PYAAR HAI ' under the music direction of the illustrious musical duo "SHANKER-JAIKISHEN", for the film 'ANDAZ'. The song was a major hit,and little Sushama's career was

sealed. So she began her musical training under her father's able guidance. But,soon after, just six months later,on the 11th of April 1971,she suddenly lost her father to a massive cardiac arrest. In spite of such a major loss, Sushama created history when on the following day-- the 12th of April 1971,--- she went on stage to perform for a show that was her father's dream for her. After that there was no looking back. She was noticed by another famous musical duo 'KALYANJI - ANANDJI', who took her under their wings. And then of course she was picked by the greatest of them all-- Mr. 'R.D. BURMAN'-- who was instrumental in giving her the platform that she needed. As 'SUSHAMA SHRESHTHA' she went on to sing many hit songs. Namely--

1) Tera mujhse hai pehle ka naata koi -- Aa gale lag jaa.

2) Kya hua tera vaada -- Hum kisi se kum nahi.

3) Thande thande paani se nahana chahiye -- Pati patni aur woh.

4) Yaadon ki baraat nikli hai aaj -- Yaadon ki baraat.

5) Bade achche lagte hain -- Balika vadhu.

6) Teri hai zameen tera aasman -- The burning train.

And the evergreen....7) Itni shakti hamein dena data -- Ankush.

Her song 'Kya Hua Tera Vaada' with Muhammad Rafiji was a National award winner.

Her early marriage in 1980 caused a minor setback in her career.

But she soon bounced back with a new image and a new name --

POORNIMA As POORNIMA she went on to give another string of

major hits. Namely--

1).Barsaat mein jab aayega saawan ka mahina-Maa.
2).Tu tu tu tu tu taara-Bol Radha Bol.
3).Main hun gaon ki gori -- Bol Radha Bol.

4).Chane ke khet mein-Anjaam.
5).Sham hai dhuan dhuan-Diljale.
6). Oonchi hai building-Judwa.
7). Sona kitna Sona hai-Hero No.1.
8). Hai hukku hai hukku -- Gopi Kishan.

9). Batti na bujha -- Gopi Kishan.
10). Chhatri na khol barsaat mein- Gopi Kishan.
11). Sarkai lyo khatiya-Raja Babu.
12). Oui amma oui amma kya karta hai -- Raja Babu.
13). Mr.lova lova-Ishq.
14). Saiyan ke saath madaiya mein-Eena Meena Dika.
15). Dil mein hai tu dhadkan mein tu- Daava.
16). San sanana saain saain-Banarasi Babu.
17). Dheere Dheere nazar ladne de-Pehchaan.
18). Tukur tukur dekhte ho kya-Masoom…The list is endless.

Poornima has successfully accomplished 50 glorious years of her musical journey from 1969 to 2019.

She was awarded with the 'Dada Saheb Phalke' award in the year 2014 for her contribution to Hindi film music,and also the 'Muhammad Rafi' award organised by 'Spandan Arts' in the year 2017,at the hands of our respected Vice President 'Shri Venkaiyya Naidu'.

'FIPA'—The federation of 'Indian Physicians Association'—USA-awarded her with the singer of the century award— 2020/21.

And in the same year, the 'Global Film And Music Festival Association'—USA—honoured her with the 'Lifetime Achievement' award.

POORNIMA has also sung in all the major languages like -- Marathi, Gujrati, Bengali,Oriya, Assamese, ChattisgarhiNepali,Punjabi, Haryanvi as well as Arabic.

Her biography 'Life On The Edge' was the best seller on Amazon for a long time.

She now keeps herself busy with her stage performances, which gives her immense joy and creative satisfaction, and also keeps her connected with her fans in India and all over the world.

Besides,she has also started her own online music classes with the intention of giving back to her music…whatever her music has given her.

मॉडलिंग का कॅरियर युवाओं व युवतियों का सपना है

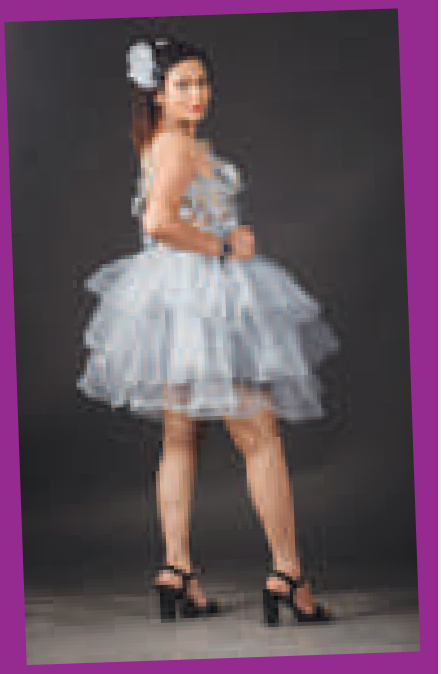
आरएस प्रोडक्शन देगा उनके सपनों को पंख : गीता शर्मा

Anil Arora
Sub Editor

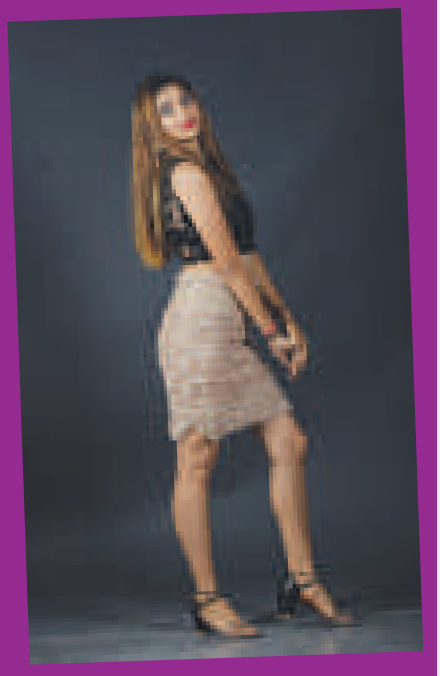
देश की प्रतिभाओं को विश्वस्तरीय पहचान दिलाने के लिए आरएस स्टार प्रोडक्शन द्वारा दिल्ली के साकेत में डिजाइनर ड्रेस फोटो शूट, मॉडल शो का कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का आयोजन आयोजन फाउंडर एवं ऑर्गेनाइजर गीता शर्मा ने किया। कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि विशाल मॉन्ट्रो स, ए प्लस फाउंडेशन ट्रस्ट के फाउंडर प्रेसिडेंट एवं समाजसेवी अमित रॉय, आपकी सेहत एवं वंश धारा पत्रिका के सह संपादक , निदेशक चेतन एडवरटाइजिंग से अनिल अरोड़ा, समाज सेविका शिया शर्मा आदि रहे। कार्यक्रम में डिजाइनर ड्रेस, पोर्टफोलियो फोटो शूट में मॉडलों ने बढ़ चढ़ हिस्सा लिया। अनेक प्रतिभागियों को सम्मान पत्र व शील्ड अवॉर्ड देकर सम्मानित किया गया। संवाददाता, पत्रकारों से बातचीत करते हुए गीता शर्मा ने कहा कि आरएस प्रोडक्शन समय समय पर बहुत से फोटो शूट, मॉडलिंग शो, शॉर्ट फिल्म कार्यक्रम आयोजित

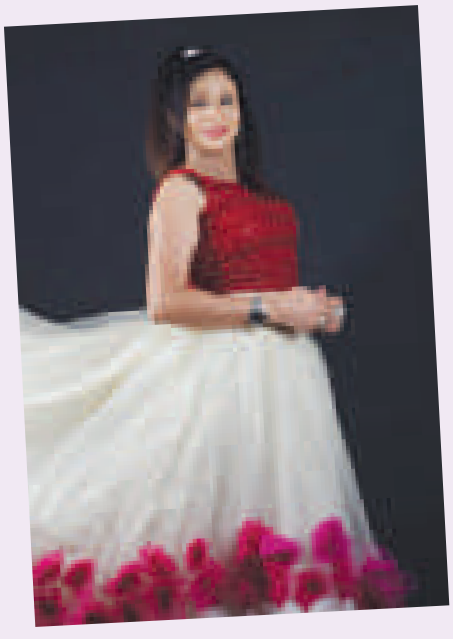
करता रहता है। जिसमें देश के प्रत्येक राज्यो से बच्चे महिला, पुरुष व मॉडल के रूप में प्रतियोगिता में भाग लेते रहते है। देश के कई राज्यो उड़ीसा, हरियाणा, यूपी,बिहार, महाराष्ट्र, दिल्ली ,पटना, हिमाचल प्रदेश आदि 25 मॉडल महिलाओं, पुरुषों व बच्चों ने आरएस प्रोडक्शन कार्यक्रम में भाग लिया। महिला मॉडल आभा पानी ग्रही उड़ीसा से, हेमा साहा पटना से ख्याति शर्मा गुड़गांव से अलीना माहिरा ठाकुर आगरा से

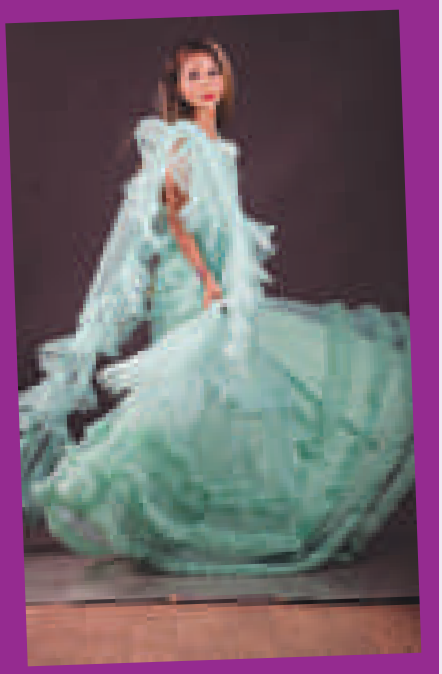
कविता कोली दिल्ली से संध्या सिंह फरीदाबाद एवं सोनिया शर्मा दिल्ली से बच्चों मॉडल में कायरा एवं प्रियांशी के साथ-साथ पुरुष मॉडल में कृष्णा राणा, रजत सिंह, सौरभ सिंह ,अली रिजवी, अंकित कपासिया ,आमिर खान, विजय शर्मा ,गगन गुप्ता एवं अर्जुन सहित सभी ने बढ़-चढ़कर पोर्टफोलियो सूट में हिस्सा लिया महिला डिजाइनर अजारा

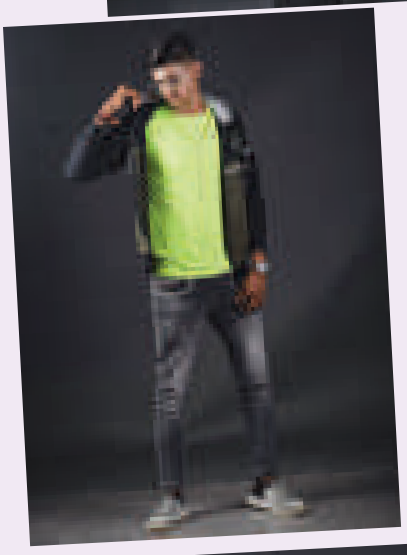
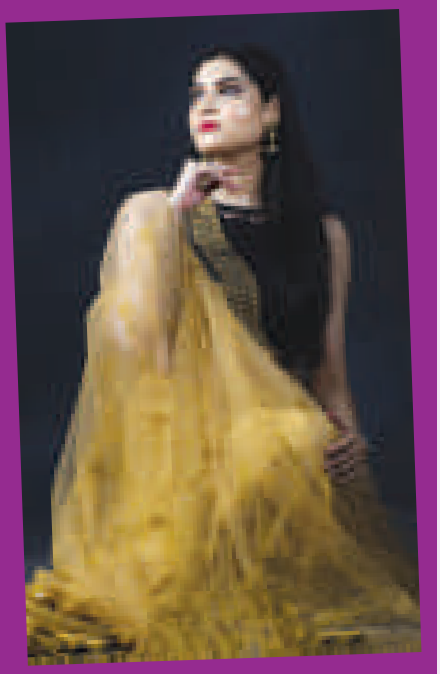


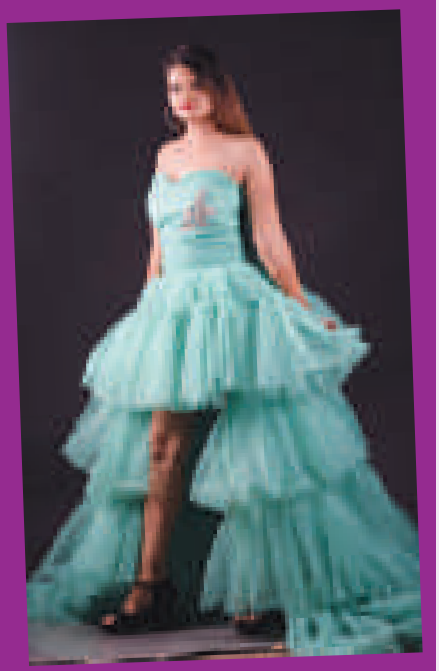
अंसारी, इमरान व डिजाइनर गौरव रहे। मेकअप आर्टिस्ट सोनिया तलवार, नेहा गर्ग, आफसा , अदीबा रहे। आयोजकर्ता मॉडल गीता शर्मा ने कहा कि मॉडलिंग का कॅरियर युवाओं व युवतियों का सपना है। ऐसे आयोजनों से उनके सपनों को पंख मिलता है। मॉडल ने फोटो शूट किया और अपने बेहतर प्रदर्शन के साथ ही कई मनोरंजक कार्यक्रम हुए। इससे दर्शकों का जमकर मनोरंजन हुआ। गीत-संगीत और सामाजिक संदेश लिए मिस्टर व मिस, मिसेज व बच्चों ने स्पर्धा ने दर्शकों के दिलों पर गहरी छाप छोड़ी। फैशन के रंग में ढला मनोरंजक कार्यक्रम जैसे-जैसे आगे बढ़ता गया, दर्शकों की भी दिवानगी भी बढ़ती गई। सभी प्रतिभागियों का तालियों से स्वागत किया गया। खूबसूरत ड्रेस और आकर्षक मेकअप के साथ प्रतिभागी भी सपनों के रंग भरते रहे। यह प्रतियोगिता खूबसूरत सपनों जैसी रही। शुरूआत से लेकर अंत तक दर्शक अपनी जगह से बंधे कार्यक्रम का आनंद लेते रहे। सभी अतिथियों, मॉडल प्रतिभागियों, मीडिया ने कार्यक्रम की आयोजकर्ता व आरएस प्रोडक्शन का आभार जताया। इस अवसर पर मैनेजमेंट छाया, फोटोग्राफी तरुण शर्मा सहित देवेंद्र मावी, राजेश वाधवा, पत्रकार गौरव शर्मा एवं पवन कुमार आदि मौजूद रहें।









Anil Arora
Sub Editor

हैदराबाद में ग्रैंड फिनाले इंडी रॉयल मिस/मिसेज इंडिया 2021 शो आयोजन सम्पन्न

यह समय अपने व्यक्तित्व को निखारने, फिटनेस के लक्ष्य निर्धारित करने और खुद को सर्वश्रेष्ठ दिखाने का है।

भारत की सबसे बहुप्रतीक्षित और ग्लैमरस सौंदर्य प्रतियोगिता - शताब्दी टाउनशिप प्राइवेट लिमिटेड द्वारा संचालित इंडी रॉयल मिस/मिसेज इंडिया 2021, शुरू होने के लिए तैयार है।

अंत में, ग्रैंड फिनाले के असाधारण आयोजन का इंतजार खत्म हो गया है!

अपने छठे सीजन में, सबसे अधिक मांग वाली सौंदर्य प्रतियोगिता का लक्ष्य पूरे दिल से समर्थन देना है।

आज की महिलाएं जो कल देश का नेतृत्व और प्रतिनिधित्व करने की क्षमता रखती हैं।

विजेता को हमारे आगामी अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता में सीधे प्रवेश मिलेगा।

महिलाओं में बहुत संभावनाएं हैं, लेकिन उन्हें प्रदर्शित करने के अवसर बहुत कम हैं। हालांकि समय बदल रहा है, लेकिन अभी भी एक लंबा रास्ता तय करना है।

यही कारण है कि इंडी रॉयल मिस/मिसेज इंडिया 2021, इस शो को पूरे भारत की सभी महिलाओं को समर्पित करती है और उन्हें दुनिया भर में महिला योद्धा बनने का अधिकार देती है।

इस ब्रांड इंडी रॉयल के संस्थापक मधुर शर्मा, रोली त्रिपाठी, छवी अस्थाना और अंशु मुद्गल हैं।

यह राष्ट्रीय प्रतियोगिता उन शक्तिशाली महिलाओं के लिए श्रद्धांजलि होगी जिन्होंने समय के इतिहास में अपना नाम बनाया और

आज की महिलाओं को उनमें दिवा को उभारने का मौका देगा।

महिलाओं को उनके व्यक्तित्व, बुद्धि, रचनात्मकता, आंतरिक सौंदर्य और धैर्य के आधार पर आंका जाएगा।

जीवन के सभी क्षेत्रों की महिलाओं के लिए खुला, यह प्रतियोगिता लोगों को इन महिलाओं और महिलाओं को सामान्य रूप से एक नई रोशनी में देखने में सक्षम बनाएगी।

उद्देश्य की एक गहरी भावना के साथ, ढेर सारी मस्ती के साथ, चमक और ग्लैमर, सुंदरता और उससे आगे की रात की अपेक्षा करें। इससे ज्यादा और क्या?

सभी प्रतिभागियों के लिए ग्रूमिंग सेशन और फोटोशूट, फिनाले राउंड के लिए मेकअप और इमेज मेकओवर और जीवन भर का अनुभव!

पूरे भारत के प्रतियोगियों ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया जिसमें सभी स्वप्निल और महत्वाकांक्षी मॉडल शामिल हैं।

उम्र की कोई सीमा नहीं, आकार ल्ल ऊंचाई लेकिन केवल जुनून को दिया गया मौका।

महामारी के बावजूद, इंडी रॉयल ने सफलतापूर्वक इस शो का संचालन किया।

फिनाले इवेंट ग्लिट्ज और ग्लैमर से भरा था।

भारत के सबसे बड़े सौंदर्य प्रतियोगिता के ग्रैंड फिनाले में कई सितारे शामिल हुए जिन्होंने इस

शानदार आयोजन में चमक बिखेर दी।

इन हस्तियों की सूची में पूर्व आईआर मिस/मिसेज इंडिया, मॉडल, अभिनेत्री अर्चना शास्त्री शामिल हैं।

तो ट्यून-इन करें और देखें लुभावने प्रदर्शनों को प्रकट करें, रचनात्मक उत्कृष्टता के खिलाफ सेट करें और रैडिसन ब्लू प्लाजा में शताब्दी टाउनशिप प्राइवेट लिमिटेड द्वारा संचालित आईआर मिस/मिसेज इंडिया 2021 के ग्रैंड फिनाले प्रसारण से बजारा हिल्स, हैदराबाद।

INDIE रॉयल बधाई और घोषणा मिस/मिसेज इंडिया 2021 के लिए, रेडिसन ब्लू प्लाजा बंजारा हिल्स हैदराबाद में अगस्त 22'2021 पर आयोजित ग्रैंड फिनाले में कलात्मक महारत, 22 अगस्त को दोपहर 2 बजे

इंडी रॉयल मिस इंडिया 2021
संजना ऐनी (विजेता)
तानिया गुहाठाकुरता (प्रथम उपविजेता)
दिव्या पाठक साईं
(प्रतियोगिता का द्वितीय विजेता)

इंडी रॉयल मिसेज इंडिया 2021
वनिता टोडेकर (विजेता)
सैनी सरकार डे (प्रथम उपविजेता)
मोइत्री कानूनगो (दूसरा रनर अप)
प्रीति रेड्डी (द्वितीय उपविजेता)

इंडी रॉयल मिसेज इंडिया क्लासिक 2021
शेरोन फर्नांडीस (विजेता)
विशाला (प्रथम उपविजेता)
गौरी दुबे (दूसरा रनर अप)
श्वेता अनुभव अस्थाना (दूसरा रनर अप)

विजन ग्रुप द्वारा सुरों का महासंग्राम का आयोजन

Anil Arora
Sub Editor

विज़न ग्रुप दिल्ली के स्टूडियो दिल्ली के प्रांगण में **सुरों का महा मुकाबला** का आयोजन बी के कौशिक द्वारा किया गया। जिसमें विजन ग्रुप के सीएमडी श्री आशीष डे, अंजलि गजल डायरेक्ट, ज्योति एग्जीक्यूटिव प्रोड्यूसर देबजीत डे जोनल मैनेजर, राजस्थानी सिंगर जुगल सोलंकी, बी.के कौशिक किरण यादव, एस.सी भाटिया, शुभम कौशिक ने साथ में मिलकर इस भव्य कार्यक्रम को आयोजित किया। मुख्य अतिथि लेफ्टिनेंट कर्नल श्री अशोक कुमार सिंह वह **बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ** अभियान की ब्रांड एंबेसडर जिया मंजरी रही। कार्यक्रम में बॉलीवुड के म्यूजिक डायरेक्टर श्री तरुण भल्ला, डायरेक्टर शिवा दादू, डायरेक्टर नेहा शर्मा, एक्टर राज शर्मा, राइटर एवं एक्टर अरुण भारद्वाज, फाइट मास्टर व डायरेक्टर विष्णु देव, हरियाणवी सिंगर तेरी आंख्या का यो काजल फेम श्री डी सी मदाना, प्लेबैक सिंगर सनी, व एक्टर शुभम कौशिक, सिंगर हरेंद्र साहनी व गाना गाकर सभी आए हुए अतिथियों को इतना मंत्रमुग्ध कर दिया कि सभी अतिथि व सभी प्रतिभागियों ने खड़े होकर तालियां बजाई सभी ने इस श्रेया को अपना आशीर्वाद दिया। इस बीच श्री

अन्य गणमान्य अतिथि उपस्थित थे। विजन ग्रुप द्वारा आयोजित इस सुरों का महासंग्राम कार्यक्रम में देश के विभिन्न क्षेत्रों व राज्यों से आए प्रतिभागीयों ने भाग लिया।

इस कार्यक्रम की विशेषता यह रही कि यहां सारेगामा इंडियन आइडियल लिटिल चेम के प्रतिभागियों द्वारा भी हिस्सा लिया गया। इस कार्यक्रम में फोक व बॉलीवुड सिंगर श्री जुगल सोलंकी द्वारा गाया गीत **मैं आया हूं लेकर साज हाथों में** ने सभी का दिल जीत लिया। श्री वी के कौशिक में भी एक गीत **ओ हंसिनी कहां उड़ चली** जा कर सभी का मन जीत लिया। इस सुरों का महासंग्राम में एक छोटी सी 10 साल की बच्ची श्रेया वर्मा ने किसी **राह में किसी मोड़ पर कहीं चल ना देना तू छोड़कर**

जुगल सोलंकी ने बच्ची के साथ अपनी आवाज मिला कर आशीर्वाद दिया। श्रेया वर्मा को दिल्ली में होने वाले ऑडिशन के लिए चुना गया।

विजन ग्रुप द्वारा सीएमडी आशीष डे द्वारा जुगल सोलंकी, बी के कौशिक व किरण यादव ने संवाददाताओं से बातचीत करते हुए बताया कार्यक्रम सुरों का महासंग्राम को आयोजित करने का मुख्य उद्देश्य नई प्रतिभाओं को मौका देना है। ताकि उनकी छुपी हुई प्रतिभा को संवारा जा सके। हमारा यह मंच ऐसी प्रतिभाओं को आगे बढ़ने का मौका देगा। विजन ग्रुप के सीएमडी आशीष डे, बी के कौशिक, जुगल गोविंद सोलंकी व किरण यादव ने बताया कि हमारा विजन ग्रुप बहुत जल्द दिल्ली, जयपुर, मुंबई, कोलकाता में ऑडिशन रखने जा रहा है। इनमें जो भी प्रतिभागी चयनित होंगे या चुने जाएंगे उन्हें विजन ग्रुप द्वारा आयोजित होने जा रहे मेगा शो जो कि कोलकाता में होगा उसमें मौका दिया जाएगा। कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए ग्रुप के सभी सदस्यों ने सभी का धन्यवाद दिया। साथ ही स्टैंप के संचालक अनुज पंडित व सुष्मिता का धन्यवाद किया।

Anil Arora
Sub Editor

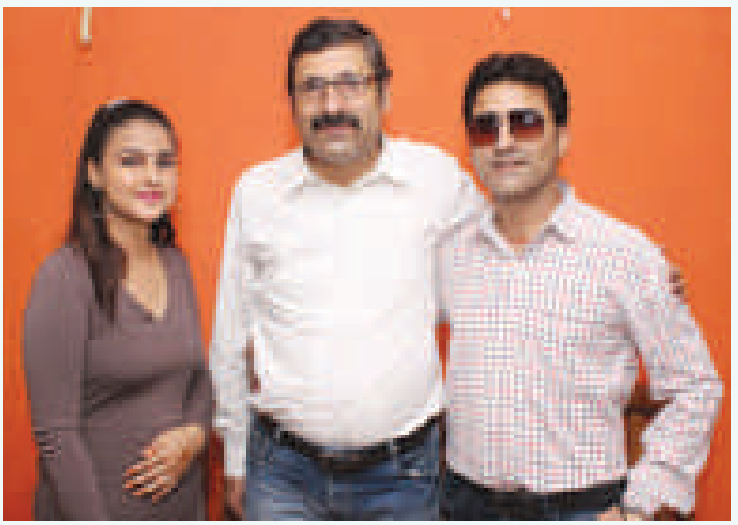
9 August 2021 at ANANDAM STUDIO Paschim Vihar New Delhi Chairman & Orgnizer Kabir Sharma, Founder Sarvesh Sharma, Director Producer Rajesh Sharma, Sandeep Mitra, Chief Guest Vinay Choudhary, Celebraty Singers Pankaj Jaishwani, International Singer Music Composer, Ramesh Aggrawal Sarita Aggrwal Trust Rachna Muscial Group, Arvind Katariya, Neeraj Gupta Suported, VIP Guest Gautam Kapoor, Shakeel Amrohi & Anil Arora Co-Editor , Director Chetan Advertising , National Brand Ambassador Hum Sewak Shyam Ke , Brand Ambassador (Delhi) Pride Of Bharat 2021, President of STAND-UP INDIA (N.G.O) Vice President Of A+ Foundation Trust & All India Film's & T.V Artists Association (AIFTAA).

DELHI MUSIC CLUB

ULITIMATE SINGER CLEBRATION

DELHI MUSIC CLUB

ULITIMATE SINGER



आर जे ग्रुप नये कलाकारों के लिए मौका

Anil Arora
Sub Editor

आर जे म्यूजिकल ग्रुप ने दिया मौका कुछ एनजीओ ओर गरीब बच्चों को अपने टेलेंट को दुनिया के सामने लाने का मौका। जो बच्चे गरीबी रेखा से नीचे है उनको बिना चार्ज के आर जे म्यूजिकल गुरुप दे मौका अपने हुनर को दुनिया के सामने लाने का। इस कार्यक्रम में संस्थओं के 18 बच्चों ने भाग लिया जिसमे बच्चों ने मॉडलिंग डांसिंग ओर सिंगिंग मे अपना टेलेंट दिखाया।

इस शो को ओगनाइज किया है अवि राज ने। ओर मैनेजमेंट की जिम्मेदारी बखूबी निभाई है प्रिया अग्रवाल ने। इस कार्यक्रम को बनाये रखने के लिए कार्यक्रम को होस्ट किया है पवन गेरा ने । जजमेंट में मुख्य भूमिका निभाई है राजस्थानी फॉग सिंगर जुगल किशोर,एक्टर जुनैद खान,बॉलीवुड सिंगर संजीव सूरी, ममता श्रीवास्तव बुगी बुगी फेम , मॉडल माही, मॉडल वीना राजपूत ओर सहयोग किया है रमेश अग्रवाल सरिता अग्रवाल ट्रस्ट के चेयरमैन ने।

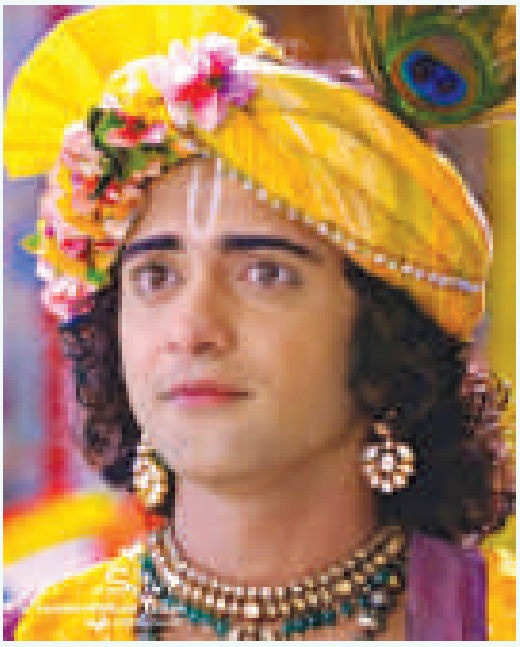
बनारस से आये ऐसे 2 कलाकार गोलू ओर अजमेर ने किया अपनी कला का प्रदर्शन अपनी आँखों पर नमक और काली पट्टी बांधकर बनाई शिव जी की एक पेंटिंग जिसमे इन्हें सिर्फ 5 से 7 मिनट लगे।

इनकी इस कला ने सभी का मन मोह लिया।सभी ने अपने आशीर्वाद ओर दुआओ से इनको नवाजा। ये दोनों फाइनल के लिए सेलेक्ट हो गए है ।इनके साथ मे एक नन्ही कलाकार मानसी जो सिर्फ 12 साल की है जिसने अपने डांस से लोगो को चकित कर दिया।

बनाई ग्रेंड फिनाले में डायरेक्टर एंट्री । एक ओर कलाकार है डांसर प्रीति जो कि आर जे ग्रुप की टीम मेम्बर भी है और डांसर कोरियोग्राफर भी है । इन्होंने 10 मिनट नॉनस्टॉप डांस प्रदर्शन किया। और इनके डांस से प्रभावित होकर ममता श्रीवास्तव ओर संजीव सूरी ने वही पर इन्हें अपनी आने वाली अल्बम में काम करने का मौका दिया । और एनजीओ की महिला रंजुन शाह को अपने आने वाले शो में नारी शक्ति सम्मान के लिए सेलेक्ट किया।

इसी तरह बहुत से डांसर मॉडल्स सिंगर्स ने प्रदर्शन करके चार चांद लगाए । इस कार्यक्रम में आर जे टीम के मेम्बर नीतू टंडन, कबीर खान ,शमा खान, ने कार्यक्रम में हिस्सा बने टीम मेम्बर के तौर पर ।आर जे ग्रुप के डायरेक्टर अवी ने बताया कि सभी ने अपने स्तर बहुत अच्छा प्रदर्शन किया है और केमरामेन के तौर पर विशाल कुमार आर्यन ओर मीडिया पार्टनर में लाइव 24 न्यूज टू ओर जूम इंडिया रहे ।फोटो ग्राफी में विश्वजीत रहे।अवी राज ने सभी आये हुए गेस्ट ओर जूरी मेम्बर्स को और सभी प्रतिभागियों को धन्यवाद दिया।

सुप्रसिद्ध अभिनेता सुमेध मुद्गलकर 5 सितंबर 2021 को फोटोशूट के लिए पहुँचेगें दिल्ली



Anil Arora
Sub Editor

एम वाई प्रोडक्शन, परफेक्ट पहनावा व पिक पोज के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित हो रहे फोटोशूट माय परफेक्ट पोज सीजन २ में अवार्ड सेरेमनी में आईएफबीसी डांस स्टूडियो साकेत में फिल्म व टीवी जगत के मशहूर अभिनेता सुमेध मुद्गलकर शिरकत करेंगे, सुमेध मुद्गलकर ने सुप्रसिद्ध धारावाहिक सीरियल राधा कृष्ण से पूरे देश में अलग पहचान बनाई हैं, सोशल मीडिया पर कृष्णा का किरदार निभाने वाले सुमेध की वीडियो चर्चा का विषय रहती हैं, सुमेध से मिलने व फोटो कराने के लिए उनके फैंस में बहुत उत्साह देखने को मिलता हैं आयोजक मो. यमन, अमन वर्मा, शिखा गुप्ता, अमीषा गुप्ता ने बताया कि अलग अलग राज्यों व शहरों से उनके फैंस मिलने के लिए दिल्ली आयेंगे जिसमे पोर्टफोलियो शूट के साथ साथ सुमेध मुद्गलकर से मिलने वह फोटोशूट करवाने का मौका दिया जायेगा, अवार्ड शो में कोटा राजस्थान से निकलकर बहुत कम उम्र में फैशन व ब्यूटी के क्षेत्र में नई दिल्ली में खुद का ब्यूटी ब्रांड स्थापित करने वाली ग्लैमर ए ब्यूटी सलून की मालिक इशिका तंवर को बेस्ट सलून अवार्ड से मशहूर अभिनेता सुमेध मुद्गलकर सम्मानित करेंगे तो वही बेस्ट मकेउप आर्टिस्ट के लिए शुक्लागंज उन्नाव की निवासी गीता साहू, बेस्ट कॉमेडी अवार्ड के लिए उन्नाव से लक्ष्य निगम, बेस्ट फोटोग्राफी अवार्ड के लिए अनुमेश शुक्ला सहित तमाम लोगों को सुमेध सम्मानित करेंगे, कोविड नियमों का ध्यान रखते हुए पूरे कार्यक्रम का आयोजन आगामी 5 सितम्बर को साकेत में किया जायेगा जिसमे वैक्सीनशन कार्ड के साथ ही प्रतिभागियों व उनके पारिवारिक जनों को स्टूडियो में प्रवेश दिया जायेगा, कार्यक्रम का संचालन सलमान शफीक द्वारा किया जायेगा बताते चले सलमान भी बड़े बड़े मंचो व फैशन शो में अपनी कलाकारी का जलवा बिखेर चुके हैं, सलमान शफीक को भी आयोजन समिति व सुमेध मुद्गलकर सम्मानित करेंगे !

पैर भी मांगते हैं केयर

नीतू गुप्ता

चेहरे की केयर तो सभी कर लेते हैं, चेहरे के साथ पैरों की केयर करना भी जरूरी है। अगर आपके पैर साफ होंगे तो छिपाने की जरूरत नहीं महसूस होगी। कामकाजी महिलाओं के लिए तो और भी जरूरी है पैरों को साफ रखना क्योंकि उन्हें कई प्रकार के ड्रेस अनुसार फुटवियर पहनने पड़ते हैं। उनसे दिखते गंदे पांव ड्रेस और फुटवियर की शान को भी बिगाड़ देते हैं।

अगर आप के पांव भी अक्सर गंदे रहते हैं तो उनकी केयर बहुत जरूरी है। व्यक्तित्व बिगाड़ने के साथ आपके पैरों की दर्द भी बढ़ा सकते हैं आपके गंदे पांव। अगर आपका शेडयूल बिजी है तो सुबह और शाम दो बार थोड़ा समय निकाल कर उनकी देखभाल करना प्रारंभ करें।

प्रातः करें पैरों की देखभाल :-

कामकाजी महिलाओं को विशेषकर कुछ विशेष पेशों वाली महिलाओं को सफर भी करना पड़ता है, लोगों से मुलाकात भी करनी होती है। उनकी ड्रेस भी इस तरह की होती है कि अगर पैरों का ध्यान न रखा जाए तो पैरों की खूबसूरती पर प्रभाव पड़ता है। अगर हम नहाते समय थोड़ा ध्यान दें तो पैर खूबसूरत और साफ लगेंगे। नहाते समय पांव पर साबुन लगाकर उन्हें हल्का रगड़ कर साफ प्यूमिक स्टोन की सहायता से करें। विशेषकर एड़ियों की सफाई रगड़ कर करें। बाकी पांव को भी साबुन की झाग बनाकर नाखूनों, पैरों की उंगलियों और उनके बीच के स्थान को साथ करें। नहाने के बाद पांवों को भी पोंछकर सुखाएं और उनकी नमी बरकरार रखने हेतु उन पर माश्चराइजर लगाएं ताकि दिन भर पांव स्मूद बने रहें। कॉटन सॉक्स या ट्रांसपेरेंट साक्स भी पहन सकते हैं। वैसे बाजार में कई पांव की त्वचा अनुसार क्रीम आती है उसका प्रयोग भी आप कर सकती हैं।

सोने से पहले करें देखभाल :-

रात्रि में सोने से पहले अपने पैरों को कुनकुने पानी से धोएं। अगर समय हो तो पांव पर बेसन या ओटमील का लेप लगाएं। उसके बाद उन्हें प्यूमिक स्टोन से मल कर साफ करें ताकि डेड स्किन निकल जाए। पांव धोकर सुखाकर उस पर यूरिया मिक्स क्रीम और फैटी एसिड वाली क्रीम लगाएं। इसके प्रयोग से त्वचा में नमी बनी रहती है और दरारें भी नहीं आतीं। सॉक्स जरूर पहनें।

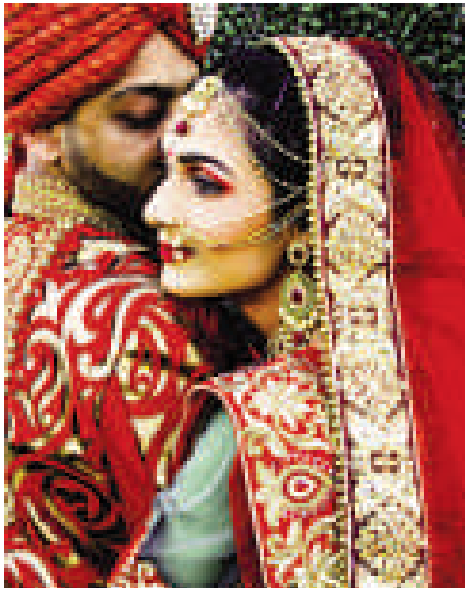
जूता, चप्पल हो सही :-

फैशन के साथ कंफर्ट का ध्यान भी जरूर रखें। फुटवियर खरीदते समय ध्यान दें कि आपको कितना चलना या खड़ा होना पड़ता है। फुटवियर साफ्ट हों तो आराम महसूस होता है क्योंकि सारे शरीर का भार पैरों पर रहता है। अगर हाई हील वाले फुटवियर पहनेंगे तो शरीर का भार पंजों और हिल्स पर अधिक रहेगा। अधिक देर तक हील्स वाले फुटवियर पहन कर चलने और खड़ा होने से एड़ियों और घुटने में दर्द की शिकायत होने लगती है। हाई हील्स के चप्पल जूतों से मांसपेशियां भी प्रभावित होती है।

कुछ आफिस में फार्मल ड्रेस के साथ हील वाले फुटवियर पहनने पड़ते हैं। ऐसे में प्लेटफार्म फुटवियर पहनें। कभी कभी पैरों में फंगल इंफेक्शन हो जाता है। ऐसे में खुले फुटवियर पहनें। जिनके पांव की त्वचा काफी खुश्क रहती हैं, उन्हें बंद जूते पहनने चाहिए।

अगर हो पैरों में दर्द :-

कामकाजी महिलाओं को काफी भाग दौड़ करनी होती है। ऐसे में उन्हें पैरों और टांगों के दर्द की शिकायत होना आम समस्या बन जाती है। डर्मेटालजिस्ट के अनुसार ऐसे में रात्रि में कुनकुने पानी में नमक डालकर उसमें पैर 15 से 20 मिनट तक रखें। फिर सुखाकर अच्छे तेल या रिच माश्चराइजर से फुट मसाज करें। पैरों की एड़ियों और तलवों पर भी मालिश करें। अगर दर्द ज्यादा हो तो फिजियोथेरेपी करवाएं।



अरेंज मैरिज

ही भारतीय समाज का आधार क्यों?

पाली गुप्ता

मुझे लगता है कि भारत उन विशेष देशों में से एक है, जहां आज भी, पहले समाज और उसकी मर्यादा है और बाद में कहीं जाकर आपकी अपनी पसंद और खुशी? उदाहरण के लिए हम 'अरेंज मैरिज' को ही ले लें। भारत में अरेंज मैरिज के सफल होने की निश्चितता हो या न हो लेकिन लंबे समय तक चलने की गारंटी है क्योंकि भारत की आबादी का एक बड़ा हिस्सा आज भी गांवों में है, जहां आज भी परिवार को मान्यता ज्यादा दी जाती है और उसकी प्रतिष्ठा को बनाए रखना ही सबसे बड़ी प्राथमिकता है।

मेरी दादी की शादी हुई, जब वे सिर्फ 14 साल की थी। अगले कुछ वर्षों में उनके बच्चे भी हो गए। ये शायद वो पल होते हैं जिंदगी के, जिसे हर इंसान अपनी पढ़ाई और करियर में लगाता है और अपनी जिंदगी में कुछ करना और बनना चाहता है। उस वक्त में उन्होंने एक बड़े परिवार की जिम्मेदारी संभाल ली और उन्हें यह भी याद नहीं कि उन्होंने अपनी जिंदगी कब जी, इसका मतलब यह नहीं कि हमारे बड़ों ने जो किया वो गलत था लेकिन हम ये जानते हैं कि अरेंज मैरिज हमें अपनी मर्जी अपने निर्णय और इच्छाओं के विरूद्ध भी काम करवाती है। इसका सबसे बड़ा उदाहरण वे लड़कियां हैं जो अरेंज मैरिज के बाद दहेज कुप्रथा जैसी परेशानियों से आज भी जूझ रही हैं।

हमारे बड़े बुजुर्ग सामान्यतः एक योग्य वर या वधू उनकी कुंडली,पढ़ाई, परिवार और बाहरी सुंदरता को ध्यान में रख कर तय करते हैं लेकिन ये सारी बातें तभी सार्थक होंगी, जब लड़का और लड़की एक दूसरे के विचार, व्यवहार और एक दूसरे की भावनाओं को समझें और सम्मान करें परंतु यह तो तभी संभव है न जब कम से कम लड़का लड़की शादी से पहले एक दूसरे को देख, समझ और जान पाएं जिसका मुख्यतः अभाव अरेंज मैरिज में पाया जाता है।

यहां परिवार और समाज अपने बच्चों को अरेंज मैरिज के द्वारा सामाजिक सुख, सुविधाएं प्रदान करता है और समय–समय पर उनकी समस्याओं को पूरा परिवार मिलजुल कर सुलझाता है क्योंकि अरेंज मैरिज का आधार ही समझौता और सामंजस्य है। यही कारण है कि लोग अरेंज मैरिज को ज्यादा लंबा और सफल मानते हैं। वहीं लव मैरिज एक दूसरे की खुशी, सम्मान, इच्छाओं और आपसी समझ पर आधारित होती है लेकिन उनकी किसी भी समस्या में उनके परिवार वालों का साथ न होना और हर वक्त परिवार के द्वारा यह एहसास दिलाया जाना कि उन्होंने जो किया वो गलत है और उनकी किसी भी समस्या में उनके साथ नहीं होंगे, एक बड़ा कारण है जिसके चलते ज्यादातर लड़के–लड़कियां चाह कर भी एक दूसरे के साथ जीवन व्यतीत नहीं कर पाते क्योंकि वे अपने परिवार से अलग होकर कोई ऐसा कदम नहीं उठातें, जिससे उनके परिवार वालों को उनकी वजह से समाज में शर्मिंदा होना पड़े।

एक सफल शादी तो वही है, जहां पर आपसी प्यार,त्याग और सम्मान हो एक दूसरे के लिए और एक दूसरे से जुड़े सभी रिश्तों के लिए हों न कि उन जबरदस्ती जोड़े हुए रिश्तों के लिए जहां हर वक्त यही सोचना पड़े कि ऐसे रिश्तों को निभाएं कैसे जिसे उन्होंने ठीक से समझा ही नहीं।

आज जैसे जैसे हमारे भारतीय समाज में लोगों ने अपने कपड़ों और रहन सहन के तरीकों में बदलाव किया है, वही परिवर्तन वे अपने बच्चों की जिंदगी, शादी जैसे बड़े फैसलों में लाएं और समझें कि अरेंज मैरिज ही आज सामाजिकता के दायरे में नहीं आती बल्कि उनके आशीर्वाद से हुई लव मैरिज भी एक सफल और स्वस्थ समाज को बनाती है।

हेयरफॉल से परेशान हैं आप

सुनीता गाबा

भागदौड़ के इस युग में तनाव, मोटापा व मधुमेह रोगों के साथ–साथ हेयरफाल भी एक समस्या बनता जा रहा है। उम्र के साथ तो सभी के बाल कम होते जाते हैं परन्तु समय से पहले जवानी में बालों का झड़ना परेशानी का कारण है। यदि आप भी परेशान हैं बालों के असमय झड़ने से तो ध्यान दें एक्सपर्ट की राय पर :–

त हेयर विशेषज्ञों के अनुसार पुरूषों को बाल झड़ने की समस्या औरतों से अधिक होती है क्योंकि अधिकतर पुरूष वही शैम्पू और तेल इस्तेमाल करते हैं जिन्हें घर की महिलाएं करती हैं। यह आवश्यक नहीं कि जो शैम्पू, तेल महिलाओं को सूट करे, वही पुरूषों के लिए उचित हों, इसलिए अपने बालों के स्वभाव अनुसार शैम्पू, तेल का प्रयोग करें।

- अधिक एंटीडैंड्रफ शैम्पू का प्रयोग न करें। यह सिर की प्राकृतिक नमी को धीरे–धीरे खत्म कर देता है।
- जब भी बालों में शैम्पू करें, बाल गीले कर शैम्पू लगाएं और उंगलियों के पोरों से धीरे–धीरे बालों में मालिश करें ताकि बालों की जड़ों में ब्लड सर्कुलेशन ठीक बना रहे।
- बालों पर जैल और हेयर स्प्रे के प्रयोग से बचें। इनसे बाल सख्त हो जाते हैं और अधिक झड़ते भी हैं जो बालों के स्वास्थ्य हेतु ठीक नहीं।
- बालों पर हमेशा स्कार्फ और टोपी न पहनें क्योंकि हमेशा इनके प्रयोग से बालों में पसीना आएगा। बालों में संक्रमण होने से जड़ें कमजोर हो जाएंगी और बाल झड़ने की प्रक्रिया तेज होगी।
- गीले बाला. में कंघी चौड़े दांतों वाली कंघी से करें। पतले दांतों से कंघी करने पर बाल अधिक टूटेंगे। दिन में तीन से चार बार बाला. में कंघी का प्रयोग करें ताकि बालों की चिपचिपाहट भी दूर हो और ब्लड सर्कुलेशन भी ठीक रहे।
- एक्सपर्ट्स के अनुसार बालों के झड़ने का सीधा संबंध तनाव से होता है। तनाव से बालों की जड़ें कमजोर होती हैं और बाल टूटने लगते हैं। तनाव को दूर रखने का प्रयास करें।
- आहार पौष्टिक लें। जंक फूड से बचें। खाने में प्रोटीन, विटामिन बी 6 तथा जिंक की पर्याप्त मात्रा लें। अंकुरित दालें लें। पानी खूब पिएं।
- सिर पर जैतून, नारियल या सरसों के तेल की हल्के हाथों से मसाज करें। मसाज उंगलियों के पोरों से करें। ब्राह्मी या भृंगराज तेल से भी मालिश कर सकते हैं। मालिश के उपरांत गर्म पानी में भीगे गीले तौलिए को निचोड़ कर सिर पर रखें ताकि सिर को भाप मिले और रोमछिद्र खुलने से तेल जड़ों में समा सके और जड़ें मजबूत बन सकें।
- एक अंडे की जर्दी फेंट कर सप्ताह में एक बार बालों में लगाएं और 20 मिनट उपरांत माइल्ड शैम्पू से बाल धो लें।
- शहद में एक केले को मैश कर मिलाएं। इसमें थोड़ा सा दूध तथा दही मिक्स कर बालों पर लगाएं। 15–20 मिनट पश्चात बाल धो लें। जड़ें मजबूत होंगी।

पुदीना

गर्मियों में अमृत समान है

ए.पी.भारती

पुदीना यूं तो साल भर स्वास्थ्य के लिए अच्छा है मगर पाचन तथा शीतल गुणों के कारण यह गर्मी के मौसम में विशेष रूप से लाभदायक है। आजकल पेट की गड़बड़ी 90 प्रतिशत लोगों को हो जाती है। ऐसे में पुदीना सर्वाधिक सस्ता और सुरक्षित उपचार साधन है। इसे हर घर में उगाना चाहिए। न जाने किस वक्त इसकी जरूरत पड़ जाए।

इसे उगाने के लिए न तो कोई खर्चा होता है, न मेहनत लगती है, न इसे विशेष देखभाल की जरूरत होती है। घर के अहाते में यदि कहीं हाथ भर खाली जगह हो तो रेतली मिट्टी में गोबर के कंपोस्ट खाद मिलाकर पुदीने की जड़ें रोप कर पानी दे दें। इसे प्रातः या सायंकाल पानी देते रहें बस। इतंने से ही यह बढ़ता रहेगा। आइये इसके औषधीय उपयोगों के बारे में जानें।

- गर्मी के मौसम में खाने में ऊंच–नीच हो जाए तो अजीर्ण की शिकायत हो जाती है। ऐसे में पुदीने की पत्तियां कूटकर उनका रस निचोड़ लें, मामूली सा काला नमक डाल कर पी लें। इससे जल्दी ही अजीर्ण से मुक्ति मिल जाएगी।
- पुदीने के पत्ते, काली मिर्च, हरी मिर्च, टमाटर, जीरा, किशमिश, हींग और सेंधा नमक पीसकर चटनी बना लें। इसे भोजन के साथ खाएं तो न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ेगा, भोजन आसानी से पचेगा बल्कि अनेक रोगों से बचाव होगा और साथ ही स्वास्थ्य व सौंदर्य भी बेहतर होगा।
- अक्सर गर्मी के मौसम में उल्टी–दस्त की समस्या हो जाती है। यह जब शुरू हो जाते हैं तो बार बार होते हैं और घंटे दो घंटे में ही पीड़ित व्यक्ति अत्यधिक कमजोर हो जाता है। इसका शुरू में ही उपचार कर लिया जाए तो बेहतर होगा। जैसे ही लगे कि जी घबरा रहा है, तभी पुदीने की 10–15 पत्तियां पीस कर उनका रस निचोड़ लें और आधा गिलास पानी में डालें। इसमें दो चम्मच चीनी घोल कर पी लें। दही में पुदीने का रस और नमक डालकर खाने से भी समस्या दूर हो जाएगी।
- गर्मी में पेशाब का जलन के साथ आना या रूक–रूक कर आने की समस्या भी पैदा हो जाती है। सूखा धनिया और पुदीने के पत्ते बारीक पीसकर रस निचोड़ लें। पानी में मिश्री घोलकर रस भी इसी में मिलाकर पीने से लाभ होगा।
- पुदीने का शर्बत पीने से लू के प्रभाव से बचे रह सकते हैं। शर्बत के लिए 15–20 पुदीने के पत्ते, मुनक्का, मिश्री, बर्फ और पानी का उपयोग करें।
- लगातार हिचकियां आ रही हों तो चीनी और पुदीने के पत्ते पान की तरह चबाकर चूसें।
- खांसी में अदरक के साथ पुदीने के पत्ते चबाकर चूसें।
- पैर के तलुओं में जलन हो रही हो तो मुट्ठी भर पुदीने के पत्ते पीस कर फ्रिज में कुछ देर रखें। फिर इसे तलुओं पर रगड़े।
- पेट में जलन हो रही हो तो पुदीने की पत्तियों को कच्चे आम के साथ पीसकर रस निचोड़ लें। इसे बहुत हल्के नमक के साथ दही या छाछ में मिलाकर लें।
- टांसिल सूज कर परेशान कर रहे हों तो गुनगुने पानी में पुदीने का रस मिलाकर गरारे करें।
- जहरीला कीड़ा काट ले तो उस भाग पर पुदीना पीसकर लगाएं और पान की तरह पुदीने की पत्तियां चबाकर चूसें।
- चेहरे पर कील–मुंहासे और अन्य तरह के दाग–धब्बे हों तो रात को रोजना सोते समय पुदीने के पत्तों का रस निकालकर उसमें नींबू का रस और गुलाब जल मिलाकर चेहरे पर लगाकर सो जाएं। प्रातः ताजे जल से चेहरा धोएं। तीन चार सप्ताह के नियमित इस्तेमाल से चेहरा दाग–धब्बे रहित होकर निखर जाएगा।
- खट्टी डकारें आ रही हों तो पुदीने के पत्ते पीसकर दही में मिलाएं और थोड़ा सा काला नमक डालकर खाएं।
- काली मिर्च, पुदीना, छुहारा, जीरा, काला नमक, सेंधा, मुनक्का पीसकर दैनिक भोजन के साथ खाएं जिन्हें भूख न लगने की शिकायत हो वह इसके नियमित इस्तेमाल से दूर हो जाएगी और पाचन क्षमता में वृद्धि होगी।

धूम्रपान छूट सकता है

राकेश रॉकी

धूम्रपान की लत किसी व्यक्ति को विभिन्न प्रकार की कई घातक बीमारियों की ओर प्रवृत कर सकती है। यह फेफड़ों के कैंसर, स्थाई फेफड़ा शोथ, हृदय रोग तथा फेफड़े के राजयक्ष्मा जैसे घातक रोगों का कारण बनने के अतिरिक्त मुंह, गले तथा ब्लैडर में कैंसर भी पैदा कर सकती है।

सिगरेट पीने वालों में ये बीमारियां विशेषकर अधिक होती हैं। उदाहरण के लिये ब्रिटेन में फेफड़े के कैंसर से धूम्रपान न करने वालों की मृत्यु दर धूम्रपान करने वालों की अपेक्षा काफी कम है। 35 से 75 साल की आयु के मध्य के लोगों में प्रत्येक दो हजार में केवल एक जबकि यही दर धूम्रपान करने वालों में 30 से 40 प्रतिशत अधिक है। जो लोग जो सिगार या पाइप पीते हैं, सिगरेट पीने वालों से इन रोगों से कम पीड़ित है तथापि न पीने वालों के मुकाबले में फेफड़ों के कैंसर से अधिक पीड़ित है यद्यपि सिगार और पाइप में भी उतना ही कैंसर उत्पादक मादक द्रव्य होता है जितना सिगरेट में। तथापि सिगरेट क्यों ज्यादा हानिकारक है इसका पता नहीं चल पाया।

धूम्रपान से होने वाली हानियों से तभी बचा जा सकता है यदि इसे पूर्ण रूप से त्याग दिया जाये। यह साबित किया गया है कि ऐसे लोग जिन्होंने धूम्रपान पूर्णरूप से बंद कर दिया है, की मृत्यु दर में स्थाई तथा तत्काल कमी आयी। इसके लिये तुलनात्मक अध्ययन जैसे मृत्यु का कारण, सिगरेट पीने वाले की आयु तथा उससे कितनी अवधि तक धूम्रपान किया, किये गये। यह पाया गया है कि दस वर्ष के आत्मसंयम (सिगरेट न पीने के) से विशेष रोगों जैसे फेफड़ा कैंसर आदि की सम्भावनाएं धूम्रपान न करने वाले से थोड़ी ही कम रह जाती है।

यद्यपि धूम्रपान छोड़ने के अन्य कई तरीके बताये जाते हैं परन्तु दवाइयों से इलाज या सम्मोहन की क्रियाओं से बेहतर दृढ़ आत्मशक्ति है जो सबसे उचित भी है।

एक नियमित आदत द्वारा आप धूम्रपान की आदत को छोड़ सकते हैं, जैसे आप सप्ताह में पीने वाली सिगरेटों की संख्या एक तथा दो या ज्यादा प्रति सप्ताह क्रमशः कम कर सकते हैं। इसके पश्चात यह क्रिया आप दैनिक रूप से करें। निस्संदेह इससे आपकी सिगरेट पीने की संख्या में कमी आयेगी। इस तरह आप सुबह तथा भोजन के बाद पी जाने वाली सिगरेटों को छोड़ सकते हैं। एक समय आयेगा जब आप इस आदत से पूर्ण रूप से छुटकारा पा जायेंगे।

एकदम ही पूर्ण रूप से सिगरेट पीना छोड़ना सम्भवतः सर्वश्रेष्ठ तरीका है परन्तु इसके लिये दृढ़ ग्रही होना आवश्यक है। सिगरेट छोड़ने वाले को सिगरेट के विकल्प के बारे में सही निर्णय लेना चाहिए। ऐसे में वह टाफी चबा सकता है या चने चबा सकता है या कोई पेय सिप कर सकता है।

इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि स्थानापन्न के रूप में ऐसी वस्तु न ली जाये जो बाद में आपकी आदत बनकर हानि ही पहुंचाये। यात्राा के समय ऐसे डिब्बे में बैठ सकते हैं जो नान–स्मोकिंग हो या भोजन के समय ऐसे लोगों के साथ बैठा जा सकता है जो धूम्रपान न करते हो।

जो लोग सिगरेट पीना नहीं छोड़ सकते, वे कम करने का प्रयास करें। इसके धुएं को भीतर न ले जाने का भी प्रयास करें। यदि यह भी मुश्किल लगे तो सिगार या पाइप पीना शुरू करें। यदि आप कुछ न कर सकें तो निस्संदेह धूम्रपान से होने वाले दुष्प्रभावों के लिये स्वयं जिम्मेवार होंगे।

ठंडा

रहने के लिए पियें कुछ कूल-कूल

नीतू गुप्ता

गर्मियां आते ही सबका मन करता है जो खाएं, ठंडा खाएं, जो कुछ पिएं, ठंडा पिएं जिसको पीने से प्यास भी बुझे और अन्दर ठंडक भी मिले। आइए देखें क्या पिएं जिससे ठंडक भी मिले और स्वास्थ्य भी ठीक रहे।

लस्सीः-

दही की लस्सी उत्तरी भारत का सबसे प्रिय पेय है। विशेषकर पंजाब में इसे लोग नियमित रूप से पीते हैं। दही की लस्सी बाजार में भी आसानी से मिल जाती है और घर में बनाना भी बहुत आसान है। लस्सी को आप अपने मन पसंद तरीकों से बना सकते हैं जैसे छाछ, नमकीन लस्सी, मीठी लस्सी, आम वाली लस्सी, रूहअफज़ा लस्सी और जीरा लस्सी, घर आए मेहमान को लस्सी पिला कर उसका मन जीत सकते हैं और गर्मी से राहत भी दिला सकते हैं।

नारियल पानीः-

नारियल पानी (डाब) गर्मियों में उत्तम पेय है जो शरीर को स्फूर्ति और ठंडक देता है। गर्मियों में शरीर से निकलने वाले पसीने से जल और लवणों की कमी हो जाती है जिसे नारियल पानी पीने से दूर किया जा सकता है।

पन्ना :-

पन्ना कच्चे आम से बनता है जो शरीर को ठंडक प्रदान करता है। पन्ना घर में भी थोड़ी सी मेहनत कर बनाया जा सकता है और बाजार से लाकर भी इसके सेवन का आनन्द उठाया जा सकता हैं। पन्ना गर्मी की लू से बचा कर रखता है।

शिकंजवी :-

नींबू पानी बनाना सबसे सरल तरीका है। चाहें तो नींबू पानी थोड़े से नमक के साथ ले सकते हैं, चाहें तो चीनी और रूह अफज़ा के साथ। नींबू पानी शरीर को गर्मी की तपिश से बचाता है और विटामिन सी भी देता है। नींबू पानी में थोड़ी पुदीने की पत्तियां और भुना जीरा डाल देने से नमकीन शिकजंवी का स्वाद ही कुछ और होता है।

जलजीराः-

बाजार में जलजीरा के पैकेट आसानी से मिलते हैं। जलजीरा पाउडर में जो मसाले डाले जाते हैं, सब उष्णता को शांत करने वाले होते हैं। इन्हें इच्छानुसार आवश्यकता होने पर पानी में घोलिए और बर्फ मिला कर इसका आनन्द लें। बाजार में उपलब्ध घुले हुए जलजीरे का सेवन मत करें क्योंकि उसमें पड़े कच्ची बर्फ तथा पानी सेहत को लाभ पहुंचाने के स्थान पर हानि पहुंचा सकता है।

तरबूज का जूसः-

तरबूज कई खनिजों की खान है जो शरीर के लिए लाभप्रद होते हैं। गर्मियों में तरबूज का जूस वरदान माना जाता है। यह स्वाद में भी अच्छा और स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा है।

ठंडाई :-

ठंडाई में कई चीज़ों का मिश्रण होता है जैसे बादाम, दूध, गुलाब की पत्तियां, छोटी इलायची आदि। ठंडाई तासीर में भी ठंडी होती है और स्वाद में भी अच्छी।

कोल्ड कॉफी :-

वैसे तो काफी पीना सेहत के लिए नुक्सानदेह माना जाता है पर गर्मियों में कभी–कभी कोल्ड कॉफी गर्मी दूर भगाने के लिए पी जा सकती है। अब शरीर में एकदम कमजोरी महसूस हो तो एक कप या गिलास कोल्ड काफी आपको एनर्जी प्रदान करती है।

इन पेयों के अतिरिक्त आप फलों का शेक आदि भी ले सकते हैं जैसे मैंगो शेक, बनाना शेक, आदि। ये सब पेय गर्मी तो दूर करते हैं साथ में स्वास्थ्य को भी नुक्सान नहीं पहुंचाते।

डॉक्टर से बचने के उपाय

विजेन्द्र कोहली

जीवन संयमित एवं नियम अनुसार चले, तभी हम स्वस्थ रह सकते हैं अन्यथा बीमार होकर और नकली दवाइयां खा कर ज्यादा बीमार पड़ सकते हैं। कुछ प्राकृतिक स्वास्थ्य निर्देशों का पालन करें तो यथा संभव बीमारी एवं डॉक्टर से बचा जा सकता है।

- भोजन के साथ जल मत पिएं। आधे घंटे बाद पिएं। भोजन के साथ पानी पीने से पाचक रस काम नहीं करते।
- मूत्र त्याग के पश्चात पानी पीने से शरीर की कोशिकाओं में जल की कमी नहीं होती।
- पेचिश व मरोड़ में बार–बार शर्बत, नींबू पानी, जूस, दाल व सूप पिएं। शरीर की धातुएं संतुलित रहेंगी।
- नशे वाली वस्तुओं से यथा सम्भव बच कर रहें। थोड़ा जहर भी अमृत है। ज्यादा अमृत भी जहर बन सकता है।
- मिर्च मसाले, लाल मिर्च, अचार, ज्यादा नमक, चीनी, घी, मैदा से बचें। ये शरीर को ज्यादा लाभ नहीं देते।
- कोशिश करें कि मौसमी फल व सब्जियां ज्यादा खायें। इनसे विटामिन, एंजाइम और खनिज मिलते हैं।
- सप्ताह में एक उपवास करें या जब भूख लगे, तब खाएं। भूख न हो तो जबरदस्ती मत खाएं।
- जब भी खाएं, पौष्टिक पदार्थ खाएं। अखाद्य पदार्थ मत खाएं क्योंकि आप शरीर की कोशिकाओं का पोषण कर रहे हैं जो हमें जीवित रखती हैं।
- गुस्से एवं शोक में भोजन मत खाएं। जल्दी–जल्दी भोजन न खाएं।
- प्रातः चार कि. मी. सैर अवश्य करें। उषा पान की आदत डालें। प्रातः कालीन चाय छोड़ने का प्रयत्न करें।
- सब्जियों को अच्छे से धोकर बनाएं। यथा संभव फल भी अच्छे से धोकर सहित खाएं। आटा चोकर सहित एवं अनाज अंकुरित करके, दालें साबुत एवं अंकुरित करके खाएं। इससे इनके पोषक तत्वों में वृद्धि हो जाती है।
- दिन में तीन बार चार घण्टे के पश्चात कुछ खा लिया करें क्योंकि 4 घण्टे में पेट खाली हो जाता है।
- हरी सब्जियां व सलाद ज्यादा लें। अन्न कम खाएं। भोजन चबा कर खाएं। बासी भोजन मत खाएं। भोजन उतना ही बनाएं जितने से पूर्ति हो जाए।
- चना, गुड़, आलू, केला व शक्कर भोजन में अवश्य खायें। प्राकृतिक रंगों वाली सब्जियां व फल खाएं। प्राकृतिक रंग रोगों से मुक्त करते हैं।
- घर साफ, हवादार व रोशनीयुक्त हो। सूर्य किरणों से विटामिन डी लें।
- लस्सी, दही एवं फल सब्जियों का रस व गाजर का रस ज्यादा प्रयोग करें और तन्दुरूस्त रहें।

प्रकृति ने हमें 100 वर्ष का जीवन दिया है। हम अपनी नादानियों से इसे कम करते जा रहे हैं। नियमपूर्वक चलने से हम दीर्घायु प्राप्त कर सकते हैं।

एलर्जी जनित बीमारी है अस्थमा व दमा

संतोष देव गिरि

मौसम का मिजाज दिनोंदिन जहां तेजी के साथ बदलाव की ओर है वहीं मौसम में हो रहे बदलाव के साथ कई प्रकार की परेशानियां और बीमारियां भी हमारे आसपास मंडराने लगी हैं। खासकर ग्रामीण क्षेत्रों के बाशिंदे जो इन दिनों खेत–खलिहानों में जुटे हुए हैं, उनके लिए तो खास सावधानी बरतने की जरूरत है अन्यथा बीमारी कब उन्हें गले लगा लेगी, पता भी नहीं चलेगा।

गर्मियों का मौसम शुरू होते ही वातावरण में धूल व परागकण अन्य दिनों की अपेक्षाकृत अधिक सक्रिय हो जाते हैं। खासतौर पर अप्रैल का महीना शुरू होते ही गर्मी आने के साथ गेहूं की फसलों की कटाई भी शुरू हो जाती है। ऐसे में गेहूं की कटाई से निकलने वाले धूल के कण वातावरण में फैल जाते हैं जो दमा रोगियों के लिए कष्टकारी होता हैं। ऐसे में दमा रोगियों को सावधानी बरतनी चाहिए और उन्हें दमे का अटैक पड़ने पर चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए।

दमा या अस्थमा एलर्जी जनित बीमारी है जो धूल, धुएं, गाजर, घास, परागकणों से होने वाली एलर्जी के कारण उत्पन्न होते हैं। किसी भी खाद्य पदार्थ या वस्तु से एलर्जी, धूल–धुआं, प्रदूषण, इंफेक्शन और मानसिक तनाव दमा के प्रमुख कारण हैं जिसका सही समय पर उपचार न कराने पर उम्र बढ़ने के साथ यह रोग भी बढ़ने लगता है और 35 वर्ष के बाद सीओपीडी होने की आशंका बढ़ जाती है। इस रोग में सांस की नली के अन्दर वाले भाग में सूजन हो जाती है।

मांसपेशियों में संकुचन के कारण मरीज को सांस लेने में तकलीफ होती है। उसे रात में सोते समय बार–बार दम घुटने का अहसास होता है, सूखी खांसी आती है और बार–बार सर्दी–जुकाम होता है। वह बताते हैं कि एक वक्त था, जब दमा को लाइलाज माना जाता था पर अब ऐसी बात नहीं है। एलोपैथी चिकित्सा के जरिये इस बीमारी पर पूर्णतः नियंत्राण पाया जा सकता है।

डाक्टरों का कहना है कि इन्हेलर दमा के इलाज का सबसे प्रभावशाली तरीका है। इन्हेलर में दवा गैस के रूप में एकत्रा होती है। प्रयोग करते समय दवा की एक निश्चित मात्राा फेफड़े के अन्दर जाती है जो चन्द सेकेन्ड में अपना प्रभाव दिखाती है। उनका कहना है कि मरीज को जिस खाद्य पदार्थ से एलर्जी हो, उसका सेवन उसे तो कदापि नहीं करना चाहिए। और तो और बचाव के उपायों को भी नजर अंदाज कदापि न करें क्योंकि थोड़ी सी चूक बड़ी परेशानी का सबब बन बैठती है।

खेत–खलिहानों में कामकाज करने वालों के साथ पहाड़ों और पत्थर खदानों में काम करने वाले श्रमिकों को भी खास बचाव करने के साथ काम करना चाहिए अन्यथा पत्थर खदानों से निकलने वाले धूल के कण उन्हें शीघ्र ही बीमार करने के साथ घातक रोगों की गिरफ्त में ले लेंगे। वह बताते हैं कि ऐसे में टीबी की बीमारी की भी संभावना बढ़ जाती है।

गर्मियों में भी लगाएं माश्चराइजर

यह त्वचा की देखभाल के लिए एक आवश्यक तत्व है। गर्मियों में भी त्वचा को इसकी काफी जरूरत होती है क्योंकि इस मौसम में त्वचा का प्राकृतिक तेल पसीने द्वारा बाहर निकलता रहता है और त्वचा रूखी, उदासीन तथा मैली-मैली सी दिखाई देती है।

भाषणा बांसल

प्रायः महिलाएं सोचती हैं कि उन्हें माश्चराइजर केवल सर्दी के मौसम में ही प्रयोग करना चाहिए क्योंकि उन दिनों त्वचा अधिक रूखी होती है लेकिन सौंदर्य विशेषज्ञों के अनुसार गर्मी में भी त्वचा को नमी की उतनी ही आवश्यकता होती है। यदि आप चाहती हैं कि गर्मी के मौसम में आपकी त्वचा कोमल, मुलायम व तरोताजा रहे तो इसके लिए नियमित रूप से माश्चराइजर का प्रयोग करना आवश्यक है।

अगर आप प्रतिदिन मेकअप नहीं भी करती हैं, तब भी त्वचा की प्राकृतिक नमी को बरकरार रखने हेतु माश्चराइजर का प्रयोग अवश्य करें। रोजाना अपने चेहरे को कम से कम चार–पांच बार धोएं परंतु इसके लिए ताजा पानी ही प्रयोग में लाएं, अधिक ठंडा पानी यानी फ्रिज का पानी नहीं। कई बार जब महिलाएं गर्मी में ऑफिस से थककर लौटती हैं तो चेहरे को ठंडक हेतु फ्रिज के पानी से इसे धोती हैं। ऐसा हरगिज न करें क्योंकि इससे आपके चेहरे पर विप. रीत प्रभाव पड़ सकता है।

गर्मी के मौसम में भी चेहरे को स्टीम (भाप) दे सकती हैं। यह चेहरे के रोमछिद्रों से गंदगी दूर करती है। स्टीम लेने के बाद चेहरे को टिशू पेपर से साफ करें और माश्चराइजर लगाएं।

यह त्वचा की देखभाल के लिए एक आवश्यक तत्व है। गर्मियों में भी त्वचा को इसकी काफी जरूरत होती है क्योंकि इस मौसम में त्वचा का प्राकृतिक तेल पसीने द्वारा बाहर निकलता रहता है और त्वचा रूखी, उदासीन तथा मैली–मैली सी दिखाई देती है।

सदैव दूधयुक्त माश्चराइजर का ही प्रयोग करें क्योंकि यह त्वचा की मृत कोशिकाओं को दूर करता है। इसमें एसिडिक पीएच नामक तत्व मौजूद रहता है, जो त्वचा को पोषण देता है। साथ ही यह त्वचा में पानी का संतुलन भी बनाए रखता है।

जो महिलाएं गर्मी में माश्चराइजर के प्रयोग को महत्ता नहीं देतीं, उन्हें यह जान लेना चाहिए कि जब वे बार–बार अपना चेहरा धोती हैं तो त्वचा अपनी नमी खो देती है और त्वचा में प्राकृतिक तेल असंतुलित हो जाता है, साथ ही पानी की मात्राा भी कम हो जाती है, जिससे त्वचा अपना लचीलापन व कांति खोने लगती है। परिणामस्वरूप यह बेहद रूखी लगने लगती है।

अतः आप जब भी नहाएं या चेहरा धोएं, उसके तुरंत बाद वैसलीन या बॉडी लोशन अवश्य लगाएं जिसमें विटामिन ई भरपूर मात्राा में हो। यह त्वचा में तेल व पानी का संतुलन बनाए रखेगा। साथ ही यह त्वचा को सेहतमंद भी बनाएगा व रक्तप्रवाह को भी सुचारू रूप से चलाने में सहायक सिद्ध होगा। वनस्पति तेल, सूखे मेवे, मक्खन, अखरोट तथा विभिन्न प्रकार के अनाज विटामिन के मुख्य स्रोत हैं।

त्वचा पर बॉडी लोशन का प्रयोग सूर्य व पानी के हानिकारक प्रभाव से इसकी रक्षा करता है। अतः यदि आप सदैव त्वचा को कोमल व मुलायम बनाए रखना चाहती हैं और किसी भी दुष्प्रभाव से बचाना चाहती हैं तो नियमित रूप से बॉडी लोशन का प्रयोग करें। ध्यान दें कि माश्चराइजर को इस्तेमाल करने से पूर्व चेहरे को भली भांति साफ कर लें वरना चेहरे पर जमी मैल की चेहरे की भीतरी त्वचा के अंदर परतें बन जाएंगी जो बाद में मुंहासों को जन्म देंगी। चेहरे की सफाई हेतु एस्ट्रिजेंट, क्लींजिंग मिल्क, फेस वॉश साबुन का प्रयोग कर सकती हैं।

इसके अलावा प्राकृतिक चीजों जैसे कच्चे दूध व नींबू को मिलाकर क्लींजर बनाया जा सकता है। गुलाबजल व नींबू के रस को भी चेहरे की सफाई के लिए इस्तेमाल में लाया जा सकता है। अनन्नास का रस भी आपके चेहरे की सफाई के लिए अच्छा क्लींजर साबित हो सकता है।

चेहरे की भली भांति सफाई करने के बाद ही माश्चराइजर का प्रयोग करें। वैसे रात को सोते वक्त इसका प्रयोग काफी लाभप्रद होता है। चेहरे के अलावा हाथों व पैरों पर भी माश्चराइजर की मसाज करें। इससे उनकी कोमलता बरकरार होगी।

कुछ लोगों को गर्मियों में भी होंठ फटने की शिकायत रहती है उन्हें रात को सोते समय होंठों पर माश्चराइजर लगाना चाहिए। महिलाएं सूखे होंठों के लिए इसे लिपस्टिक लगाने से पूर्व भी इस्तेमाल कर सकती हैं, इससे होंठों की नमी बरकरार रहेगी व लिपस्टिक अधिक देर तक टिकी रहेगी।

यौन (Sex) रोगों के ईलाज के लिये शेख दवाखाने का नाम हिन्दुस्तान ही नही पूरी दुनिया में कई दशको से जाना जाता है।

एक मुलाकात डा. शेख के साथ

- Gold Medalist
- Best Sexologist of India
- Pride of Country
- Kohinoor A Tith
- Chikitsak Ratan
- Manav Seva Ratan
- Abhinav Dharam Ratan

प्र. सर मैं शादी से परेशान हूँ कभी ईलाज कर चुका हूँ कोई फायदा नहीं हुआ।

उ. आप हमारे दवाखाने पर आईये और मरीजो संबंधित हमारे यहाँ पर बीमारी जडी-बूटियों और मशीनो से ईलाज किया जाता है जो शत-प्रतिशत कारगार ईलाज है।

प्र. शीघ्रपतन (Premature Ejaculation) की वजह से मेरा वैवाहिक जीवन खतरे मे पड़ा है ईलाज बताये

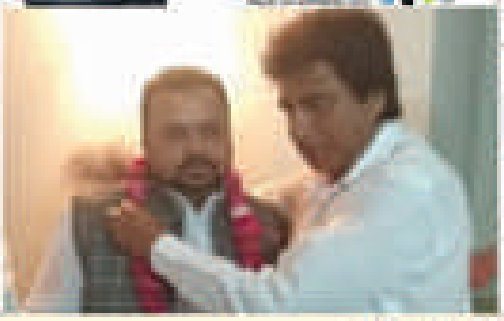
उ. शीघ्रपतन का दवा अभी बाजी को कभी संतुष्ट नहीं कर सकता शीघ्रपतन कई प्रकार से आज दीवाना हलाक हो रहे है और अपना नपुसंकता बनाये बैठे है हमारे यहाँ पर इसका सफल ईलाज मौजूद है या आप हमारी वर्ल्ड एक्टसा टाईम पत्ती उपयोग कर सकते है।

प्र. क्या लिंग (Penis) का लम्बाई बढ़ सकता है।

उ. बचपन में की गई गलतियों के कारण या हार्मोनस असंतुलन होने की वजह से लिंग के अंदर कीटाणु, पतलापन है तो इसका ईलाज हमारे यहाँ कई दशको से किया जा रहा है जो शत-प्रतिशत कारगार है या आप हमारी XXL Cream उपयोग कर सकते है।

प्र. आजकल नौजवानो को स्वप्नदोष (Nightfall) की आम समस्या हो गई है नौजवान इसका अच्छा ईलाज करा कर परेशान है। कोई सफल ईलाज बताये।

उ. नौजवान आजकल ब्लू फूड और नंगी फिल्में और इंटरनेट का ज्यादा उपयोग कर रहे है इसकी वजह से स्वप्नदोष की आम समस्या है हमारा इनके लिये यही सलाह है की वह सभी संभोग को छोड़कर और गीत इत्तियों के चक्कर में न पड़े किसी योग्य डाक्टर की सलाह ले शेख दवाखाने पर आप स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, का ईलाज किया जाता है और स्थायी फल प्राप्तकर के चक्र से दवा भी बाजार में उपलब्ध है।



प्र. आजकल सरकार हॉस्पिटलों आसान न होने की वजह से या शुक्राणुओं की कमी के कारण पता नहीं बन पा रहे है।

उ. आजकल IVF सुविधा उपलब्ध आम बात हो गई है डाक्टर जिन रोगियो के वीर्य के अंदर 50 से 100% शुक्राणु है उनको भी ये (IVF) की सलाह दे रहे है। शेख दवाखाने पर जिन लोगों के शुक्राणु कम है, पिस है या कुछ है उनके लिये देसी जडी-बूटियों चरणो, कुश्तों, शीरा सरप, स्वर्ण मकरध्वज जैसी औषधुन तथा तैयार है और इन दवाओं के इस्तेमाल से 80% रोगीयों को लाभ पहुँचा है और उनको औलाद का सुख प्राप्त होता है। अगर आप भी शुक्राणुओं की समस्या से परेशान है तो एक बार अवश्य शेख दवाखाने पर सम्पर्क करें।

प्र. क्या आप की दवाई विदेशों में भी प्राप्त हो जाती है।

उ. हमारी दवाई व हमारे ईलाज देश के साथ विदेशों में भी उपलब्ध कराये जाते है। हमारे दवाखाने पर हमारे देशों से कीमत ईलाज के लिये आते है और जो कई साऊदी अरब, कुवैत, ईरान, ईराक, अमेरिका, कीनिया, चीन, इंडोनेशिया, अफ्रीका व आन्य देशों से रह रहे है और ईलाज के लिये भारत नहीं आ सकते उनसे फोन पर सम्पर्क करके व उनकी बिमारी को समझकर उनकी दवाई डाक की जरिये भेजी जाती है। इसको पहले शेख दवाखाने के एकाउंट में पैसा जमा करना होता है।

स्वप्नदोष (Nightfall),
स्त्री-पुरुषों में कामशीलता,
शीघ्रपतन (Premature Ejaculation)
वीर्य में शुक्राणु न होना (Azoospermia)
स्त्री-पुरुषों में संभोग शक्ति का अभाव

स्त्री-पुरुषों में सन्तानहीनता (Infertility),
वीर्य में शुक्राणु कम होना (Oligospermia),
पुरुषों में विभिन्न यौन समस्याएँ
इन्द्रीय दुर्बलता आदि
समस्याओं का सर्वोत्तम निदान

भारत प्रसिद्ध *Best Sexologist in India* गोल्ड मेडलिस्ट

डा. शेख

G.A. M.S. (Ayurvedacharya), D.U.M. (Unani), M.D.(TCM) Specialist (Sex & Piles)
A.R.S.H London (U.K.) (Most Senior Consultant in Ayurveda)

मिलें रोजाना पल्लवल | मिलें हर इतवार मथुरा | मिलें हर शुक्रवार आगरा | मिलें हर मंगलवार नोएडा | मिलें हर शनिवार फरीदाबाद

9837023223, Web. : www.drsheikh.in, E-mail : drsheikhvip@gmail.com

YouTube Indiamart Justdial lybrate Dr. Sheikh

GAARGA CREATION'S

PRESENT

TALENT HUNT INDIA 2021

DANCE | FASHION SHOW

SEP 10

SPECIAL GUEST

MR.ANIL ARORA

Co-Editor, Director, Brand Ambassador & Vice President (AIFTAA)

Vanshdhara मार्गदर्शन

| SOLO-700/- | DUET-900/- |

REGISTER YOURSELF : 9654723591 | 9667687796